

臺南市七股區竹橋國民小學附設幼兒園114學年度第一學期9月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐				下午點心	水果	餐點類別檢核表				
			主食	主菜	副菜一	副菜二			湯	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	水果
1	一	漢堡、豆漿 (漢堡肉、漢堡包、黃豆)	白米飯	香菇瓜仔肉 (豬肉、紅蔥頭、香菇)	玉米炒蛋 (玉米粒、雞蛋)	炒有機空心菜 (空心菜、大蒜)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、排骨)	紅豆薏仁湯 (紅豆、薏仁)	芭樂	V	V	V	V
2	二	南瓜鮮肉粥 (南瓜、肉絲、高麗菜、白米)	胚芽米飯	沙茶海鮮魚丁 (鱸魚丁、木耳、魷魚、洋葱、青蔥、麻竹筍)	油香豆乾 (黃豆乾、毛豆仁)	南瓜高麗菜 (高麗菜、南瓜)	白蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔、甜玉米)	豆沙包 (紅豆、麵粉)	火龍果	V	V	V	V
3	三	蔥抓餅、薏仁漿 (青蔥、麵粉、薏仁)	白米飯	雞肉絲飯 (調味雞肉絲)	肉燥 (絞肉、紅蔥頭)	蒜香地瓜葉 (地瓜葉、素肉燥)	味噌海帶芽湯 (板豆腐、青蔥、味噌、海帶芽)	全麥饅頭 (麵粉、小麥)	蘋果	V	V	V	V
4	四	碗粿、味噌湯 (鴨蛋黃、肉燥、在來米、豆腐、味噌)	白米飯	咖哩雞丁 (雞腿、洋葱、胡蘿蔔、馬鈴薯、大蒜、咖哩粉)	紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔、雞蛋、青蔥)	薑炒小白菜 (老薑、小白菜、金針菇)	冬瓜枸杞排骨湯 (冬瓜、排骨、枸杞)	麥克雞塊 (雞絞肉、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
5	五	原味蛋餅 枸杞紅棗茶 (雞蛋、蛋餅皮、枸杞、紅棗)	五穀米飯	竹筍燒肉 (豬肉、雞肉丁、麻竹筍、紅辣椒、紅蔥頭、老薑)	泡菜銀芽豆包 (豆芽菜、木耳、炸豆包、韓式泡菜)	燴雙花 (白花菜、青花菜、紅蘿蔔)	大白菜貢丸湯 (山東白菜、大貢丸、排骨)	三色三明治 (草莓/藍莓果醬、奶油、土司)	蘋果	V	V	V	V
8	一	鍋燒意麵 (意麵、肉絲、高麗菜、魚丸、雞蛋)	白米飯	泰式打拋肉 (絞肉、洋葱、紅番茄、九層塔、檸檬汁、紅蘿蔔)	黃瓜黑輪 (大黃瓜、木耳、黑輪)	炒有機空心菜 (空心菜、大蒜)	玉米蛋花湯 (玉米粒、青蔥、雞蛋)	茶葉蛋 (雞蛋、油包)	芭樂	V	V	V	V
9	二	小籠湯包、麥茶 (絞肉、麵粉、麥茶)	紅藜米飯	香酥虱目魚柳 (無刺虱目魚柳、地瓜粉)	番茄雞蛋豆腐 (板豆腐、雞蛋、番茄)	蒜炒高麗菜 (高麗菜、蘿蔔)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜、魚丸)	馬卡龍 (鮮奶油、麵粉)	火龍果	V	V	V	V
10	三	酸辣湯 (肉絲、豆腐、蛋、高麗菜、胡蘿蔔)	白米飯	燒烤雞翅 (雞翅、白芝麻)	豆瓣海帶銀豆乾 (海帶根、豆瓣醬、老薑、黃豆乾)	乳品	竹筍肉絲湯飯 (肉絲、麻竹筍、芹菜、香菇)	旗魚黑輪 (魚漿、地瓜粉)	蘋果	V	V	V	V
11	四	藍莓吐司、豆漿 (果醬、黃豆)	白米飯	芋頭香菇燒雞 (雞腿、芋頭、香菇)	秀珍炒筍白筍 (筍白筍、秀珍菇、青蔥、脆肉絲)	薑炒有機莧菜 (莧菜、枸杞)	蒲瓜排骨湯 (排骨、蒲瓜)	脆皮芝麻烤饅頭 (黑芝麻、麵粉)	西瓜	V	V	V	V
12	五	竹筍瘦肉粥 (竹筍、肉絲、胡蘿蔔、白米)	糙米白飯	香酥燒肉 (肉片、玉米筍、洋葱、青蔥、紅蘿蔔、柴魚片)	小瓜炒香腸 (小黃瓜、香腸、大蒜、木耳)	大白菜炒麵筋 (山東白菜、麵筋泡、紅蘿蔔)	馬鈴薯雞湯 (雞腿、馬鈴薯)	銀絲卷 (雞蛋、牛奶、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
15	一	蛋花麵線 (雞蛋、肉絲、麵線、高麗菜)	白米飯	沙茶豬柳 (豬肉、油菜、蒜頭、沙茶醬)	雙花燴鴨蛋 (白花菜、青花菜、鴨蛋、鮮木耳)	蒜炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、大蒜)	牛蒡排骨湯 (牛蒡、甜玉米、中排、枸杞)	黑糖饅頭 (黑糖、麵粉)	芭樂	V	V	V	V
16	二	香菇肉羹 (香菇、肉羹、竹筍、木耳、胡蘿蔔)	胚芽米飯	蒲燒鯛魚 (蒲燒鯛魚、白芝麻)	木須炒蛋 (杏鮑菇、胡蘿蔔、鮮木耳、雞蛋)	豆皮炒青江菜 (青江菜、大蒜、豆腐皮)	海帶芽豆腐湯 (板豆腐、海帶芽、洋葱、青蔥、味噌)	芋泥地瓜球 (芋頭、地瓜、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
17	三	蔬菜鮮肉粥 (木耳、胡蘿蔔、肉絲、高麗菜、白米)	拉麵	義大利肉醬麵 (豬肉、洋葱、大蒜、義大利香料、番茄/蘑菇/黑胡椒醬)	麥克雞塊 (雞塊)	秀珍菇炒四季豆 (四季豆、秀珍菇)	玉米濃湯 (玉米粒、濃湯粉、雞蛋、洋葱、馬鈴薯)	小肉包 (豬絞肉、麵粉)	西瓜	V	V	V	V
18	四	花捲、豆漿 (青蔥、麵粉、黃豆)	五穀米飯	泰式塔香雞腿 (雞腿、蒜頭、泰式甜酸醬、九層塔、洋葱、紅番茄)	香菇燒筍 (香菇、麻竹筍、雞肉片、青蔥)	炒有機空心菜 (空心菜、大蒜)	豆薯蛋花湯 (豆薯、雞蛋、青蔥)	綠豆湯 (綠豆)	火龍果	V	V	V	V
19	五	關東煮 (胡蘿蔔、玉米、米血、黑輪)	白米飯	南瓜燒肉 (豬肉、南瓜)	御飯炒甜不辣 (御飯、木耳、玉米筍、甜不辣)	蒜炒豆芽菜 (豆芽菜、紅蘿蔔、油蔥酥、青蔥)	白菜雞湯 (山東白菜、雞腿、老薑、白胡椒粉)	素常歸鴨湯 (素肉、當歸、枸杞、高麗菜)	文旦	V	V	V	V
22	一	草莓土司、豆漿 (草莓果醬、土司、黃豆)	白米飯	蔥爆豬柳 (豬肉條、洋葱、胡蘿蔔)	玉米乾丁 (玉米粒、五香豆乾、青蔥、紅蘿蔔)	蒜炒有機味美 (味美菜、木耳)	山藥枸杞排骨湯 (山藥、中排、老薑、枸杞、香菇)	茶葉蛋 (雞蛋、油包、茶包)	芭樂	V	V	V	V
23	二	擔仔麵 (豆芽菜、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、油麵)	紅藜米飯	椒鹽魚丁 (鱸魚、地瓜粉)	大黃瓜魚羹 (大黃瓜、魚羹、木耳)	薑炒有機莧菜 (莧菜、大蒜、枸杞)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋、青蔥)	脆皮芝麻烤饅頭 (黑芝麻、麵粉)	文旦	V	V	V	V
24	三	芝麻包、麥茶 (黑芝麻、麵粉、麥茶)	牛排麵	蔥爆鴨肉 (鴨肉、高麗菜、洋葱)	綜合滷味 (米血、黃豆乾、海帶結)	乳品	鴨肉羹 (鴨肉、麻竹筍、香菇、地瓜粉)	地瓜抓餅 (地瓜、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
25	四	玉米鮮肉 (白米、肉絲、玉米粒、高麗菜)	糙米白飯	香滷雞腿 (雞腿、油包)	筍白筍炒魷魚 (筍白筍、阿根廷魷魚、青蔥、秀珍菇)	五色蔬菜 (小黃瓜、黑木耳、綠豆芽、胡蘿蔔、白芝麻)	小白菜豆腐湯 (小白菜、板豆腐、中排)	蜂蜜蛋糕 (蜂蜜、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
26	五	生日蛋糕 (雞蛋、牛奶、麵粉、水蜜桃、奇異果)	白米飯	蒜泥白肉 (梅花肉片、豆芽菜、大蒜、紅辣椒、青蔥)	番茄豆腐 (板豆腐、紅番茄、番茄醬、青蔥)	炒有機荷蘭白菜 (荷蘭白菜、老薑、胡蘿蔔)	絲瓜蛋花湯 (絲瓜、雞蛋、老薑、香油)	芋頭西米露 (芋頭、西谷米)	火龍果	V	V	V	V
29	一	教師節調整放假											
30	二	雞蓉玉米粥 (雞胸肉、玉米粒、胡蘿蔔、白米)	地瓜米飯	三杯杏鮑菇雞丁 (雞腿、九層塔、杏鮑菇)	燻燒上樹 (冬菇、綠豆芽、胡蘿蔔、雞肉絲、木耳、大蒜)	炒高麗菜 (高麗菜、胡蘿蔔)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、中排)	五穀雜糧饅頭 (南瓜子、核桃、枸杞、葡萄乾、麵粉、黃豆)	蘋果	V	V	V	V

備註：

- 9/26 慶生會。
- 餐點表會依實際狀況略有更動；水果隨產季機動調整。
- 本校一律使用國產豬食材。
- 本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

承辦人：

教師邱雅慧

園長/負責人：

臺南市七股區竹橋國民小學校長謝宇笙

