

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 11 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
3	一	漢堡、豆漿 (漢堡包、肉黃豆)	白米飯	筍乾控肉 (腩肉丁、筍乾、滷包)	雙花燴黑輪 (青花菜、白花菜、黑輪、鮮鮮木耳)	蒜炒空心菜 (空心菜、大蒜)	海帶芽味噌湯 (板豆腐、乾海帶芽、味噌)	綠豆湯 (綠豆)	蘋果	V	V	V	V
4	二	水餃、麥茶 (高麗菜、豬絞肉、水餃皮、麥茶)	五穀米飯	沙茶石斑魚 (石斑魚丁、炸豆腐、洋葱、鮮鮮木耳、山東白菜)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔)	薑炒有機奶油白菜 (奶油白菜、鮮香菇)	蔬菜魚丸湯 (虱目魚丸、金針菇、高麗菜)	脆皮芝麻烤饅頭 (黑芝麻、麵粉)	火龍果	V	V	V	V
5	三	南瓜鮮肉粥 (南瓜、肉絲、胡蘿蔔、高麗菜、白米)	紅麵線	卡拉雞排 (卡拉雞排、耐炸油)	麻油豆乾米血 (米血、黃豆乾)	麵線糊 (鮮鮮木耳、脆筍絲、金針菇、紅蘿蔔)	保久乳	鍋貼 (高麗菜、豬絞肉、水餃皮)	文旦	V	V	V	V
6	四	碗粿、味噌湯 (肉燥、鴨蛋黃、米、豆腐、裙帶菜、味噌)	白米飯	壽喜燒肉 (梅花肉片、玉米筍、洋葱)	蝦仁豆腐煲 (板豆腐、蝦仁、毛豆仁)	蒜香大陸妹 (大陸妹、紅蘿蔔)	山藥香菇雞湯 (山藥、鮮香菇、骨腿)	關東煮 (胡蘿蔔、玉米、米血、黑輪)	柳丁	V	V	V	V
7	五	蔥花捲、豆漿 (青蔥、麵粉、黃豆)	胚芽米飯	蕃茄茄瓜炒雞 (去骨雞腿、紅番茄、茄瓜)	沙茶四寶 (馬鈴薯、胡蘿蔔、熟花生、絞肉)	炒有機酸白菜 (嫩白菜、秀珍菇)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋、青蔥)	銅鑼燒 (紅豆、麵粉)	梨子	V	V	V	V
10	一	鍋燒意麵 (意麵、肉絲、高麗菜、魚丸、雞蛋)	白米飯	鴨蛋滷肉燥 (低脂絞肉、鴨蛋)	榨菜炒豆乾 (榨菜絲、五香豆乾、臘肉絲)	炒有機青油菜 (青油菜、鮮鮮木耳)	高麗菜排骨湯 (排骨、高麗菜、鮮香菇)	茶葉蛋 (雞蛋、滷包)	柳丁	V	V	V	V
11	二	校外教學											
12	三	竹筍瘦肉粥 (竹筍、肉絲、胡蘿蔔、白米)	白米飯	香腸炒飯 (香腸、玉米粒、紅蘿蔔、洋葱)	黑胡椒毛豆茭 (毛豆茭、黑胡椒粉)	綜合白蘿蔔湯 (白蘿蔔、中排肉、杏鮑菇、鴨蛋)	保久乳	五穀雜糧饅頭 (南瓜子、核桃、葡萄乾)	蘋果	V	V	V	V
13	四	紫米珍珠丸 枸杞紅棗茶 (黑糯米、豬絞肉、玉米粒、枸杞、紅棗)	五穀米飯	芥藍炒豬柳 (豬柳條、芥藍菜、紅蘿蔔)	三杯杏鮑菇魷魚 (魷魚圈、杏鮑菇、洋葱)	枸杞高麗菜 (高麗菜、大蒜、枸杞)	剝皮辣椒雞湯 (骨腿、金針菇、剝皮辣椒)	素當歸鴨湯 (素肉、當歸、枸杞、高麗菜)	橘子	V	V	V	V
14	五	土司夾蛋 豆漿 (土司、雞蛋、黃豆)	白米飯	麻油雞 (骨腿、高麗菜、炸豆腐、鮮香菇、枸杞)	玉米肉末 (玉米粒、絞肉、紅蘿蔔)	炒有機尼龍白菜 (尼龍白菜、鮑魚菇)	海帶芽蛋花湯 (乾海帶芽、雞蛋)	馬卡龍 (鮮奶油、麵粉)	芭樂	V	V	V	V
17	一	小籠湯包、米漿 (豬絞肉、青蔥、麵粉、花生、白米)	白米飯	香酥豬排 (醃漬豬排、地瓜粉)	蔬菜咖哩 (咖哩塊、馬鈴薯、玉米筍、紅蘿蔔、洋葱、鴻喜菇)	薑炒有機茭白菜 (茭白菜、鮮鮮木耳)	海帶芽豆腐湯 (金針菇、板豆腐、乾海帶芽)	麥克雞塊 (豬絞肉、麵粉)	橘子	V	V	V	V
18	二	玉米濃湯 (玉米粒、火腿丁、洋葱、胡蘿蔔、雞蛋)	五穀米飯	虱目魚肉燥 (虱目魚柳、紅蔥頭、鴨蛋、鮮香菇)	黃金泡菜燒油豆腐 (麻將油豆腐、造型年糕、山東白菜、紅蘿蔔、黃金泡菜)	蒜炒有機味美菜 (味美菜、大蒜、玉米粒)	豆漿蛋花湯 (豆漿、油蔥酥、雞蛋)	花捲 (青蔥、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
19	三	蔬菜瘦肉粥 (肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、白米)	米粉	南瓜米粉 (鮮香菇、南瓜、紅蘿蔔、蝦米、紅蔥頭末、臘肉絲)	燒烤檸檬雞翅 (燒烤檸檬雞翅)	番茄玉米排骨湯 (馬鈴薯、中排、紅番茄、玉米塊)	保久乳	三色三明治 (土司、草莓果醬、藍莓果醬、奶油)	柳丁	V	V	V	V
20	四	蔥抓餅、枸杞紅棗茶 (青蔥、麵粉、枸杞、紅棗)	白米飯	香菇麵輪燒肉 (腩肉丁、麵輪、鮮香菇)	小黃瓜炒培根 (小黃瓜、培根、玉米筍)	蒜炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	鴨肉冬粉湯 (酸菜絲、去骨鴨肉、冬粉)	小肉包 (豬絞肉、麵粉)	芭樂	V	V	V	V
21	五	草莓土司、豆漿 (草莓果醬、土司、黃豆)	地瓜米飯	蘑菇醬燒雞 (骨腿、洋菇、洋葱)	玉米炒蛋 (玉米粒、毛豆仁、雞蛋)	蒜炒有機小松菜 (小松菜、紅蘿蔔)	大黃瓜黑輪湯 (大黃瓜、黑輪)	脆皮芝麻烤饅頭 (黑芝麻、麵粉)	梨子	V	V	V	V
24	一	蛋餅、豆漿 (蛋餅皮、雞蛋、黃豆)	紅薯米飯	蒜泥白肉 (梅花肉片、豆芽菜)	黑胡椒醬燒油豆腐 (麻將豆腐丁、低脂絞肉、毛豆仁、紅蘿蔔)	薑炒蚵白菜 (蚵白菜、鮮鮮木耳)	南瓜濃湯 (南瓜、馬鈴薯、洋葱、火腿)	茶葉蛋 (雞蛋、滷包、茶包)	橘子	V	V	V	V
25	二	全麥饅頭、米漿 (全麥麵粉、花生、白米)	白米飯	蠔油樹子燒魚 (鱸魚、樹子、洋葱)	三色豆炒蛋 (雞蛋、玉米粒、胡蘿蔔、毛豆仁)	蒜炒大陸妹 (大陸妹、鮮鮮木耳)	麻油蒜苗湯 (冬瓜、鮮香菇、嫩油豆腐)	珍珠豆花 (粉圓、黃豆)	芭樂	V	V	V	V
26	三	港式蘿蔔糕 薏仁漿 (白蘿蔔、在來米、肉燥、蝦米、薏仁)	胚芽米飯	章魚燒丸子 (魷魚丸、柴魚海苔香腸)	油雞塊 (雞塊、滷包)	芋頭香菇瘦肉粥 (芋頭、鮮香菇、芹菜、高麗菜)	保久乳	旗魚黑輪 (魚漿、地瓜粉)	柳丁	V	V	V	V
27	四	蔬菜豆腐羹 (木耳、胡蘿蔔、高麗菜、豆腐)	白米飯	泰式打拋肉 (絞肉、洋葱、紅番茄、紅蘿蔔)	客家小炒 (臘肉絲、乾魷魚、五香豆乾、芹菜、紅蘿蔔)	豆皮炒有機青松菜 (青松菜、豆筋絲)	金針菇脆筍雞湯 (骨腿、金針菇、脆筍絲)	紅豆車輪餅 (紅豆、麵粉)	梨子	V	V	V	V
28	五	生日蛋糕 (雞蛋、牛奶、麵粉、水蜜桃、奇異果)	白米飯	三杯杏鮑雞丁 (骨腿、杏鮑菇)	蔬菜炒肉末 (玉米粒、桶筒、四季豆、紅蘿蔔)	油蔥炒青江菜 (青江菜、油蔥酥)	白菜鮑菇排骨湯 (山東白菜、排骨、鮑魚菇)	銀絲卷 (雞蛋、牛奶、麵粉)	蘋果	V	V	V	V

備註：

- 11/28 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，以上種及其製品，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附設幼兒園 謝宇笙

