

臺南市七股區竹橋國民小學附設幼兒園114學年度第二學期2-3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
23	一	港式蘿蔔糕、薏仁漿 (白蘿蔔、在來米、肉燥、蝦米、薏仁)	白米飯	香菇肉燥 (絞肉、香菇、洋葱)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔)	南瓜炒高麗菜 (高麗菜、南瓜)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、排骨)	藍莓土司 (藍莓醬、土司)	蘋果	✓	✓	✓
24	二	關東煮 (玉米、胡蘿蔔、米血、黑輪)	胚芽米飯	咖哩雞 (骨腿、洋葱、馬鈴薯、紅蘿蔔)	玉米乾丁 (玉米粒、紅蘿蔔、五香豆乾)	豆皮炒有機芽菜 (芽菜、豆腐)	大頭菜排骨湯 (大頭菜、中排)	紅豆湯圓 (紅豆、糯米)	柳丁	✓	✓	✓
25	三	皮蛋瘦肉粥 (鴨皮蛋、雞蛋、高麗菜)	白米飯	香酥虱目魚柳 (虱目魚柳、地瓜粉)	什錦滷味 (黑豆乾、黑輪、鵝蛋、海帶結)	高麗菜湯泡飯 (高麗菜、鮮香菇、紅蘿蔔、洋葱、脆筍絲)	保久乳	麥克雞塊 (雞絞肉、麵粉)	蘋果	✓	✓	✓
26	四	蔬菜鮮肉粥 (高麗菜、肉絲、胡蘿蔔、木耳、白米)	紅藜米飯	三杯香鮑菇 (雞丁、骨腿、杏鮑菇)	奶香花椰培根 (白花菜、玉米筍、培根、青花菜、玉米筍)	蒜炒有機味美菜 (味美菜、紅蘿蔔)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	奶油車輪餅 (奶油、麵粉)	小蕃茄	✓	✓	✓
27	五	和平紀念日補假										
2	一	土司夾蛋、枸杞紅棗茶 (雞蛋、土司、枸杞、紅棗)	白米飯	馬鈴薯燒肉 (豬腿、馬鈴薯)	毛豆乾丁 (毛豆仁、五香豆乾、紅蘿蔔)	薑炒嫩茼蒿 (嫩茼蒿、生鮮木耳)	大頭菜排骨湯 (大頭菜、中排)	綠豆蒜西米露 (綠豆、西米、糖)	橘子	✓	✓	✓
3	二	擔仔麵 (油麵條、小白菜、肉絲、胡蘿蔔)	胚芽米飯	泡菜海鮮鍋 (洋蔥、雞腿、泡菜、魷魚圈、蝦仁、香菇)	牛須炒蛋 (杏鮑菇、生鮮木耳、紅蘿蔔、雞蛋)	枸杞菠菜 (菠菜、枸杞)	紅豆綜合甜湯 (紅豆、芋圓、地瓜圓)	甜不辣 (魚漿、地瓜粉)	小蕃茄	✓	✓	✓
4	三	漢堡、豆漿 (漢堡肉、漢堡包、黃豆、胡蘿蔔、白米)	米粉	南瓜炒米粉 (鮮香菇、紅蘿蔔、蝦米、豆芽菜、雞肉絲、韭菜)	燒烤雞翅 (燒烤雞翅)	關東煮湯 (米血、杏鮑菇、白蘿蔔、黑輪)	保久乳	茶葉蛋 (雞蛋、茶包、滷包)	柳丁	✓	✓	✓
5	四	碗粿、味噌湯 (肉燥、鴨鹹蛋黃、在來米、豆腐、味噌、海帶芽)	糙米白飯	滷雞腿 (雞腿、滷包)	玉米肉末 (玉米粒、低脂絞肉)	沙茶小松菜 (小松菜、紅蘿蔔)	南瓜排骨湯 (南瓜、排骨)	珍珠豆花 (粉圓、黃豆)	芭樂	✓	✓	✓
6	五	紫米珍珠丸、豆漿 (黑糯米、豬絞肉、玉米粒、黃豆)	白米飯	花生豬腳 (去骨豬腳、豬腿、熟花生)	豆芽菜炒肉絲 (豆芽菜、雞肉絲)	蒜炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	海帶芽蛋花湯 (乾海帶芽、雞蛋)	地瓜綠豆湯 (地瓜、綠豆)	蘋果	✓	✓	✓
9	一	芝麻包、薏仁漿 (黑芝麻、麵粉、薏仁)	白米飯	瓜仔肉燥 (低脂絞肉、鮮香菇、瓜仔罐)	蔬菜乾丁 (五香豆乾、玉米粒、四季豆、紅蘿蔔)	沙茶油菜 (油菜、沙茶醬)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、中排)	草莓土司 (草莓果醬、土司)	橘子	✓	✓	✓
10	二	香菇肉羹麵 (麵、香菇、肉羹、竹筍、木耳、胡蘿蔔)	胚芽米飯	香酥鯛魚 (鯛魚、地瓜粉)	番茄炒蛋 (雞蛋、紅番茄)	炒有機青松菜 (青松菜、生鮮木耳)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜、虱目魚丸)	紅豆車輪餅 (紅豆、麵粉)	小蕃茄	✓	✓	✓
11	三	燒賣、蛋花湯 (豬絞肉、麵粉、雞蛋、胡蘿蔔)	白米飯	香腸炒飯 (香腸、胡蘿蔔、玉米粒)	白菜鮮香 (白菜、鮮香菇、醃漬筍、紅蘿蔔、豆腐皮)	豬肉味噌湯 (梅花肉片、洋葱、高麗菜、味噌)	保久乳	麥克雞塊 (雞絞肉、麵粉)	蘋果	✓	✓	✓
12	四	炒南瓜米粉 (南瓜、胡蘿蔔、肉絲、高麗菜、木耳、米粉)	白米飯	宮保雞丁 (去骨雞腿肉、花生)	雙花燴獅子頭 (冷凍青花菜、冷凍白花菜、獅子頭、生鮮木耳)	蒜炒菠菜 (菠菜、大蒜)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	素高麗菜豆腐湯 (素肉、當歸、豆腐、枸杞、紅棗、高麗菜)	柳丁	✓	✓	✓
13	五	水餃、玉米濃湯 (高麗菜、豬絞肉、洋葱、水餃皮、玉米粒、火腿丁、雞蛋、胡蘿蔔)	紅藜米飯	黃金泡菜炒豬柳 (豬肉絲、黃金泡菜、紅蘿蔔、豆芽菜)	冬瓜燒油豆腐 (冬瓜、麻婆油丁、鮮香菇、低脂絞肉)	炒有機龍蝦白菜 (尼龍白菜、生鮮木耳)	菇菇雞湯 (骨腿、秀珍菇、金針菇)	綠豆湯 (綠豆)	芭樂	✓	✓	✓
16	一	鍋燒意麵 (高麗菜、意麵、肉絲、雞蛋、魚丸)	白米飯	筒乾燒肉 (豬腿、筒乾)	椰菜炒三絲 (甜不辣、紅蘿蔔、椰菜、生鮮黑木耳)	有機茼蒿白菜 (茼蒿白菜、胡蘿蔔)	玉米蛋花湯 (玉米粒、雞蛋)	旗魚黑輪 (魚漿、地瓜粉)	橘子	✓	✓	✓
17	二	小籠湯包、枸杞紅棗茶 (青蔥、豬絞肉、麵粉、枸杞、紅棗)	胚芽米飯	滿燒鯛魚 (滿燒鯛魚、白芝麻)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、胡蘿蔔)	香菇炒高麗菜 (高麗菜、鮮香菇)	白蘿蔔魚丸湯 (白蘿蔔、虱目魚丸)	紅豆豆花 (紅豆、黃豆)	蘋果	✓	✓	✓
18	三	小肉包、麥茶 (豬絞肉、麵粉、麥茶)	漢堡	卡拉雞排 (卡拉雞排)	照燒蔬菜料 (洋葱、紅蘿蔔、九層塔、高麗菜)	麵線糊 (木耳、醃漬筍、紅蘿蔔、紅蘿蔔)	保久乳	水素玉米 (玉米)	小蕃茄	✓	✓	✓
19	四	原味蛋餅、枸杞紅棗茶 (雞蛋、冷凍蛋餅皮、枸杞、紅棗)	白米飯	咖哩雞 (骨腿、洋葱、馬鈴薯、胡蘿蔔)	韓式雞排 (雞排、紅蘿蔔、菜、杏鮑菇、生鮮木耳、雞肉絲)	枸杞炒菠菜 (菠菜、枸杞)	豆薯蛋花湯 (豆薯、雞蛋)	地瓜湯圓 (地瓜、湯圓)	鳳梨	✓	✓	✓
20	五	蔥抓餅、豆漿 (青蔥、麵粉、黃豆)	五穀米飯	排骨燉時蔬 (排骨肉、甜玉米、鮮香菇、紅蘿蔔)	大黃瓜燴鵝蛋 (大黃瓜、生鮮木耳、鵝蛋)	炒有機味美菜 (味美菜、紅蘿蔔)	胡椒白菜雞湯 (山東白菜、骨腿、金針菇)	花捲 (青蔥、麵粉)	芭樂	✓	✓	✓
23	一	玉米鮮肉粥 (玉米粒、肉絲、胡蘿蔔、高麗菜、白米)	白米飯	醬燒鴨肉 (去骨鴨肉、黃豆乾片、洋葱)	杏鮑菇炒肉絲 (杏鮑菇、雞肉絲)	沙茶油菜 (油菜、沙茶醬)	蕃茄蛋花湯 (紅蕃茄、雞蛋、洋葱)	芋泥地瓜球 (芋泥、地瓜、麵粉)	橘子	✓	✓	✓
24	二	五穀雜糧饅頭、豆漿 (南瓜子、枸杞、核桃、葡萄乾、全麥麵粉、黃豆)	胚芽米飯	香酥雞 (去骨雞腿、地瓜粉)	蔬菜咖哩 (咖哩塊、馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、洋葱、鴻喜菇)	薑炒蚬白菜 (蚬白菜、胡蘿蔔)	金針蒜味湯 (金針菇、乾海帶芽、板豆腐、味噌)	三色三明治 (草莓果醬、藍莓果醬、奶油、土司)	鳳梨	✓	✓	✓
25	三	黑糖饅頭、米漿 (黑糖、麵粉、花生、白米)	麵疙瘩	海鮮炒麵疙瘩 (蝦仁、高麗菜、洋葱、胡蘿蔔、阿根延魷魚)	茶葉蛋 (茶葉蛋)	大頭菜魚丸湯 (大頭菜、魚丸)	保久乳	全麥饅頭 (全麥麵粉)	芭樂	✓	✓	✓
26	四	蛋花麵線 (雞蛋、肉絲、麵線、高麗菜)	白米飯	三杯香鮑菇 (骨腿、杏鮑菇)	沙茶四寶 (馬鈴薯、胡蘿蔔、熟花生、低脂絞肉)	炒有機青江菜 (青江菜、紅蘿蔔)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	脆皮芝麻烤饅頭 (黑芝麻、麵粉)	蘋果	✓	✓	✓
27	五	生日蛋糕 (雞蛋、牛奶、麵粉、水蜜桃、奇異果)	小米白飯	咖哩豬柳 (豬肉絲、油菜)	玉米乾丁 (玉米粒、紅蘿蔔、五香豆乾)	蒜炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	脆筍雞湯 (醃漬筍、骨腿、金針菇)	紅豆薏仁湯 (紅豆、薏仁)	橘子	✓	✓	✓
30	一	銀絲捲、豆漿 (雞蛋、牛奶、麵粉、黃豆)	白米飯	雙結滷肉 (豬腿、豆皮結、海帶結、滷包)	小黃瓜炒培根 (小黃瓜、玉米筍、培根)	薑炒茼蒿白菜 (茼蒿白菜、胡蘿蔔)	白菜蛋花湯 (山東白菜、紅蘿蔔、雞蛋)	茶葉蛋 (雞蛋、滷包)	鳳梨	✓	✓	✓
31	二	雞蓉玉米粥 (雞胸肉、玉米粒、胡蘿蔔、木耳、白米)	胚芽米飯	香酥虱目魚柳 (虱目魚柳、地瓜粉)	三色豆炒蛋 (雞蛋、胡蘿蔔、冷凍玉米粒、冷凍毛豆仁)	炒有機嫩茼蒿 (嫩茼蒿、金針菇)	白蘿蔔黑輪湯 (白蘿蔔、黑輪、洋葱)	葡萄乾 (葡萄乾、五穀米、白蘿蔔、蝦米)	蘋果	✓	✓	✓

備註：

1. 3/27 慶生會。

2. 餐點表會依實際狀況略有更動；水果隨產季機動調整。

3. 本校一律使用國產豬食材。

4. 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、

承辦人：

教師邱雅慧

園長/負責人

臺南市七股區謝宇笙
竹橋國小校長謝宇笙