

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 5 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	五	勞動節放假											
4	一	芝麻包、薏仁粟 (黑芝麻、麵粉、薏仁)	白米飯	蠔油排骨 (小排骨、滷包、紅蘿蔔)	絲瓜什錦 (絲瓜、臘肉絲、玉米粒、蚵蜷麵)	炒有機龍白菜 (龍白菜、秀珍菇)	高麗菜排骨湯 (高麗菜、中排、鮮香菇)	旗魚黑輪 (魚漿、地瓜粉)	橘子	V	V	V	V
5	二	蔬菜豆腐羹 (高麗菜、豆腐、木耳、胡蘿蔔、金針菇、素肉)	紅薯米飯	香酥鯛魚 (鯛魚、地瓜粉)	沙茶豆乾 (毛豆仁、滷包、黃豆乾丁)	蒜香空心菜 (空心菜、大蒜)	海帶芽蛋花湯 (乾海帶芽、雞蛋)	脆皮芝麻烤饅頭 (黑芝麻、麵粉)	鳳梨	V	V	V	V
6	三	竹筍瘦肉粥 (竹筍、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、白米)	拉麵	紅燒肉片 (醃漬豬肉片、滷包)	炒青江菜 (青江菜、大蒜)	※	番茄紅燒湯 (紅番茄、胡蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、甜玉米、排骨)	豆沙包 (紅豆、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
7	四	碗粿、味噌湯 (肉燥、鴨鹹蛋黃、在來米、豆腐、味噌、海帶芽)	白米飯	清麻油雞 (骨腿、米血、豆腐)	麻婆豆腐 (傳統豆腐、絞肉、冷凍三色豆)	金針菇炒有機青松菜 (青松菜、大蒜、金針菇)	大白菜蛋花湯 (山東白菜、雞蛋)	紅豆薏仁湯 (紅豆、薏仁)	芭樂	V	V	V	V
8	五	五穀雜糧饅頭、豆漿 (南瓜子、枸杞、核桃、葡萄乾、全麥麵粉、黃豆)	糙米白飯	咖哩豬柳 (豬肉條、洋蔥、紅蘿蔔)	蝦仁毛豆炒蛋 (蝦仁、雞蛋、毛豆仁)	蒜炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	浮水魚羹 (魚羹條、麻竹筍、香菜、烏醋)	水餃 (玉米粒、雞蛋、火腿丁、胡蘿蔔)	柳丁	V	V	V	V
11	一	紫米珍珠丸、枸杞紅棗茶 (黑糯米、豬絞肉、玉米粒、枸杞、紅棗)	白米飯	高麗菜炒鴨肉 (去骨鴨肉、高麗菜)	茭白筍炒肉絲 (冷凍肉絲、茭白筍、鮮香菇)	炒有機味美菜 (味美菜、紅蘿蔔)	絲瓜蛋花湯 (絲瓜、雞蛋)	素高麗菜豆腐湯 (素肉、當歸、豆腐、枸杞、紅棗、高麗菜)	鳳梨	V	V	V	V
12	二	蔬菜鮮肉粥 (木耳、胡蘿蔔、高麗菜、肉絲、白米)	胚芽米飯	蒲燒鯛魚 (蒲燒鯛魚)	柳瓜玉米炒蛋 (雞蛋、柳瓜、紅蘿蔔)	蒜香空心菜 (空心菜、大蒜)	紫菜豆腐湯 (鹽紫菜、板豆腐)	紅豆車輪餅 (紅豆、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
13	三	草莓土司、豆漿 (草莓果醬、土司、黃豆)	螺旋麵	蕃茄肉醬螺旋麵 (紅番茄、洋蔥、低脂絞肉)	卡拉維排 (卡拉維排)	※	蔬菜排骨湯 (高麗菜、南瓜、雪白菇、中排)	水煮玉米 (玉米)	橘子	V	V	V	V
14	四	炒南瓜米粉 (南瓜、胡蘿蔔、肉絲、高麗菜、木耳、米粉)	白米飯	雞腿燒白菜 (骨腿、山東白菜)	三杯杏鮑菇豆乾 (黃豆乾、杏鮑菇)	炒有機蚵白菜 (蚵白菜、生鮮木耳)	豆薯蛋花湯 (豆薯、雞蛋)	花捲 (青蔥、麵粉)	芭樂	V	V	V	V
15	五	玉米濃湯 (玉米粒、火腿丁、雞蛋、胡蘿蔔)	五穀米飯	香菇滷肉 (豬腿、鮮香菇、紅蘿蔔)	大黃瓜燴鵪鶉蛋 (大黃瓜、鵪鶉蛋、生鮮木耳)	薑炒有機青江菜 (青江菜、老薑)	鮮筍雞湯 (麻竹筍、骨腿)	珍珠豆花 (粉圓、黃豆)	柳丁	V	V	V	V
18	一	鍋燒意麵 (高麗菜、意麵、肉絲、雞蛋、魚丸)	白米飯	醬燒肋排 (豬肋排、滷包)	雙花燴獅子頭 (青花菜、白花菜、獅子頭、紅蘿蔔)	蒜炒大黃瓜 (大黃瓜、生鮮木耳)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	茶葉蛋 (雞蛋、茶包、滷包)	芭樂	V	V	V	V
19	二	小籠湯包、薏仁粟 (青蔥、豬絞肉、麵粉、薏仁)	五穀米飯	塔香沙茶虱目魚柳 (虱目魚柳、洋蔥、阿根廷魷魚、杏鮑菇)	三色豆炒蛋 (雞蛋、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔)	木耳炒青松菜 (青松菜、生鮮木耳)	味噌豆腐湯 (板豆腐、味噌、金針菇)	麥克雞塊 (雞絞肉、麵粉)	鳳梨	V	V	V	V
20	三	雞蓉玉米粥 (雞肉、玉米粒、木耳、胡蘿蔔、白米)	白米飯	雞肉絲飯 (調味雞肉絲)	肉燥 (低脂絞肉、紅蔥頭)	蒜炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、中排)	三色三明治 (草莓果醬、藍莓果醬、奶油、土司)	蘋果	V	V	V	V
21	四	南瓜鮮肉粥 (南瓜、肉絲、胡蘿蔔、白米)	白米飯	三杯杏鮑菇雞丁 (骨腿、杏鮑菇)	毛豆乾丁 (冷凍毛豆仁、五香豆乾、紅蘿蔔)	炒有機荷葉白菜 (荷葉白菜、鮮香菇)	蒲瓜排骨湯 (蒲瓜、中排)	地瓜湯圓 (地瓜、湯圓)	橘子	V	V	V	V
22	五	土司夾蛋、豆漿 (雞蛋、土司、黃豆)	胚芽米飯	花生豬腳 (去骨豬腳、豬腿、熟花生、滷包)	小黃瓜炒黑輪 (小黃瓜、生鮮木耳、黑輪、玉米筍)	沙茶油菜 (油菜、大蒜)	瓜仔雞湯 (金針菇、骨腿、醃瓜罐)	黑糖饅頭 (黑糖、麵粉)	鳳梨	V	V	V	V
25	一	藍莓土司、豆漿 (藍莓果醬、土司、黃豆)	白米飯	薑燒肉片 (梅花肉片、紅蘿蔔、豆芽菜)	木須炒蛋 (杏鮑菇、生鮮木耳、胡蘿蔔、雞蛋)	南瓜炒高麗菜 (高麗菜、南瓜)	竹筍排骨湯 (中排、麻竹筍)	芋泥地瓜球 (芋頭、地瓜、麵粉)	鳳梨	V	V	V	V
26	二	關東煮 (白蘿蔔、胡蘿蔔、玉米、米血)	胚芽米飯	蜜汁雞丁 (去骨雞腿、地瓜粉)	絲瓜豆包 (絲瓜、金針菇、炸豆包)	蒜炒有機青油菜 (青油菜、大蒜、胡蘿蔔)	海帶芽蛋花湯 (乾海帶芽、雞蛋)	桑椹豆花 (桑椹、黃豆)	火龍果	V	V	V	V
27	三	玉米鮮肉粥 (玉米粒、肉絲、胡蘿蔔、高麗菜、白米)	拉麵	海鮮拉麵 (阿根廷魷魚、洋蔥、鮮香菇、胡蘿蔔、蝦仁、高麗菜)	什錦滷味 (黑豆乾、白蘿蔔、滷包、鵪鶉蛋、海帶結)	※	冬瓜黑輪湯 (黑輪、冬瓜、芹菜)	小肉包 (豬絞肉、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
28	四	燒賣、蛋花湯 (豬絞肉、麵粉、雞蛋、胡蘿蔔)	魚鬆飯	南瓜燒肉 (醃肉丁、南瓜、紅蘿蔔)	泡菜豆腐 (麻將豆腐、韓式泡菜、豆芽菜)	蒜炒有機味美菜 (味美菜、紅蘿蔔)	馬鈴薯雞湯 (馬鈴薯、骨腿、鮮香菇)	地瓜綠豆湯 (地瓜、綠豆)	芭樂	V	V	V	V
29	五	菜包、豆漿 (高麗菜、豆輪、胡蘿蔔、麵粉、黃豆)	白米飯	黑胡椒豬蹄雞丁 (骨腿、玉米筍、紅蘿蔔、蘑菇)	鮮筍炒肉絲 (麻竹筍、秀珍菇、冷凍肉絲)	蒜炒空心菜 (空心菜、大蒜)	白菜玉米排骨湯 (山東白菜、排骨、冷凍玉米)	銀絲捲 (雞蛋、牛奶、麵粉)	鳳梨				

備註：

1. 5月無小壽星。

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、使用亞硫酸鹽類等過敏原及其製品、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謝宇笙

