

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 10 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	三	竹筍瘦肉粥 (竹筍、肉絲、胡蘿蔔、白米)	螺旋麵	蒜香培根腿肉白醬螺旋麵 (培根、去骨雞腿肉、奶油、白醬、洋蔥、四季豆、黑胡椒粉、杏鮑菇)	綜合蔬菜 (油菜、紅蘿蔔、海帶根、豆芽菜)	保久乳	大白菜排骨湯 (結球白菜、中排)	三色三明治(草莓果醬、藍莓果醬、奶油、土司)	文旦	V	V	V	V
2	四	碗粿、味噌湯 (肉燥、鴨蛋黃、米、豆腐、裙帶菜、味噌)	白米飯	黑胡椒豬柳 (豬肉條、洋蔥、青蔥)	茄汁豆腐 (嫩豆腐、玉米粒、絞肉、毛豆仁)	薑炒尼龍白菜 (尼龍白菜、老薑、生鮮木耳)	蒜苗雞湯 (秀珍菇、青腿、鮮香菇、枸杞)	小肉包 (豬絞肉、麵粉)	芭樂	V	V	V	V
3	五	土司夾蛋、豆漿 (雞蛋、土司、黃豆)	糙米白飯	醬燒鴨肉 (去骨鴨肉、黃豆乾片、洋蔥、大蒜、青蔥)	四季豆炒肉絲 (四季豆、腿肉絲、大蒜、紅蘿蔔)	南瓜炒高麗菜 (高麗菜、南瓜)	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、中排)	旗魚黑輪 (魚漿、地瓜粉)	蘋果	V	V	V	V
6	一	中秋節放假											
7	二	關東煮 (胡蘿蔔、玉米、米血、黑輪)	胚芽米飯	蠔油洋蔥豬柳 (豬肉條、洋蔥、胡蘿蔔、青蔥、大蒜、油菜)	茭白筍炒煙燻鴨肉 (茭白筍、生鮮木耳、煙燻鴨肉)	炒有機蚵白菜 (蚵白菜、豆腐皮)	玉米蛋花湯 (玉米粒、青蔥、雞蛋)	草莓土司 (草莓果醬、土司)	文旦	V	V	V	V
8	三	燒賣、蛋花湯 (豬絞肉、麵粉、雞蛋、胡蘿蔔)	白米飯	三杯滷味 (黃豆乾、海帶結、鵝蛋、油包)	地瓜球&蝦捲 (QQ球、蝦捲)	保久乳	綜合虱目魚湯料 (紫魚片、山東白菜、虱目魚柳、脆筍絲、虱目魚皮)	茶葉蛋 (雞蛋、油包)	火龍果	V	V	V	V
9	四	擔仔麵 (豆芽菜、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、油麵)	白米飯	梅子雞丁 (雞腿、紫蘇梅汁、紅番茄)	蒜香小黃瓜肉絲 (小黃瓜、腿肉絲、生鮮木耳、玉米筍、培根胡麻醬)	蒜炒有機高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、中排肉)	花捲(青蔥、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
10	五	國慶日放假											
13	一	原味蛋餅、豆漿 (蛋餅皮、雞蛋、黃豆)	白米飯	高麗菜炒肉片 (梅花肉片、高麗菜)	絲瓜什錦 (絲瓜、腿肉絲、玉米粒、蝴蝶麵)	腐乳空心菜 (空心菜、豆腐乳)	番茄蛋花湯 (紅番茄、雞蛋、青蔥)	芋泥地瓜球 (芋頭、地瓜、麵粉)	文旦	V	V	V	V
14	二	鍋燒意麵 (意麵、肉絲、高麗菜、魚丸、雞蛋)	五穀米飯	照燒豬肋排 (豬肋排、油包、老薑)	瑞香菜脯蛋 (雞蛋、碎菜脯、九層塔、紅蘿蔔)	蒜炒有機小松菜 (小松菜、紅蘿蔔)	浮水魚羹 (魚羹絲、橘筍、香菜)	豆沙包 (紅豆、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
15	三	芝麻包、薏仁漿 (黑芝麻、麵粉、薏仁)	麵疙瘩	海鮮炒麵疙瘩 (蝦仁、洋蔥、胡蘿蔔、青蔥、阿根廷魷魚、高麗菜)	茶葉蛋(茶葉蛋)	保久乳	味噌湯 (小魚乾、小白菜、味噌)	脆皮芝麻烤饅頭 (黑芝麻、麵粉)	西瓜	V	V	V	V
16	四	炒米粉 (胡蘿蔔、肉絲、高麗菜、木耳、米粉)	白米飯	咖哩雞 (雞腿、胡蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥)	大白菜炒豆包 (山東白菜、紅蘿蔔、生鮮木耳、炸豆包)	炒小黃瓜 (小黃瓜、玉米筍)	牛蒡玉米排骨湯 (牛蒡、中排肉、甜玉米)	桑椹豆花 (桑椹、黃豆)	火龍果	V	V	V	V
17	五	蔥抓餅、薏仁漿 (青蔥、麵粉、薏仁)	紅藜米飯	花生豬腳 (腿肉、豬腳、油包、熟花生)	榴瓜香腸 (榴瓜、香腸、鮮香菇、老薑)	炒有機黑菜白菜 (黑菜白菜、生鮮木耳、老薑)	瓜仔雞湯 (青腿、老薑、瓜仔雞、秀珍菇)	旗魚黑輪 (魚漿、地瓜粉)	芭樂	V	V	V	V
20	一	玉米鮮肉粥 (玉米粒、肉絲、胡蘿蔔、高麗菜、白米)	白米飯	義式風味豬柳 (豬肉條、番茄醬、蘑菇醬、義大利香料、馬鈴薯)	雙花燴獅子頭 (白白菜、青花菜、獅子頭、生鮮木耳)	白菜油 (山東白菜、紅蘿蔔、鮮香菇)	海帶芽蛋花湯 (乾海帶芽、雞蛋)	茶葉蛋 (雞蛋、油包)	蘋果	V	V	V	V
21	二	藍莓土司、枸杞紅棗茶 (藍莓果醬、土司、枸杞、紅棗)	白米飯	泰式檸檬魚 (鱸魚、老薑、洋蔥、玉米筍、九層塔)	麻婆豆腐 (豆腐、低脂絞肉、玉米粒)	蒜炒空心菜 (空心菜、大蒜)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜、魚丸、老薑)	奶油車輪餅 (奶油、麵粉)	文旦	V	V	V	V
22	三	小籠湯包、豆漿 (豬絞肉、青蔥、麵粉、黃豆)	拉麵	紅燒豬肉片 (醃漬豬肉片、油包、青蔥、老薑、紅蔥頭)	蒜炒青江菜 (青江菜、大蒜)	保久乳	番茄紅燒湯麵料 (紅番茄、胡蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、番茄醬、甜玉米、排骨)	旗魚黑輪 (魚漿、地瓜粉)	火龍果	V	V	V	V
23	四	黑糖饅頭 (米漿、黑糖、麵粉、花生、白米)	地瓜白飯	蓬蒿燒雞 (雞腿、油包、蓬蒿、青蔥、鮮香菇)	木須炒蛋 (雞蛋、胡蘿蔔、杏鮑菇、生鮮木耳)	蒜炒有機蚵白菜 (蚵白菜、豆腐絲)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、中排肉、大蒜)	綠豆湯 (綠豆)	芭樂	V	V	V	V
24	五	光復節調整放假											
27	一	酸辣湯 (肉絲、木耳、胡蘿蔔、豆腐、雞蛋、金針菇)	白米飯	菱角燒肉 (豬腿、菱角、老薑、油包)	茭白筍炒甜不辣 (茭白筍、甜不辣、青蔥、鮮香菇)	薑炒有機尼龍白菜 (尼龍白菜、嫩薑、紅蘿蔔)	白蘿蔔排骨湯 (排骨、白蘿蔔、老薑)	銀絲卷 (雞蛋、牛奶、麵粉)	文旦	V	V	V	V
28	二	玉米濃湯 (玉米粒、火腿丁、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋)	白米飯	椒鹽鯛魚 (鯛魚、耐炸油、地瓜粉、椒鹽粉)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔)	枸杞高麗菜 (高麗菜、枸杞)	玉米濃湯 (玉米粒、濃湯粉、雞蛋、洋蔥、馬鈴薯、全脂奶粉)	全麥饅頭 (全麥麵粉)	蘋果	V	V	V	V
29	三	媽祖上樹 (木耳、洋蔥、肉絲、高麗菜、冬粉)	烏龍麵	香滑雞腿 (雞腿、老薑、青蔥、油包)	清湯小白菜 (小白菜、老薑、紅蘿蔔)	保久乳	鍋燒烏龍湯料 (紫魚片、金針菇、黑輪、貢丸、沙茶醬、中排肉、老薑、雞蛋)	麥克雞塊 (雞絞肉、麵粉)	芭樂	V	V	V	V
30	四	金針蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、在來米、肉燥、蝦米、薏仁)	白米飯	蠔油雞丁米血 (雞腿、米血、老薑、素蠔油、九層塔)	毛豆乾丁 (冷凍毛豆仁、黃豆乾、紅蘿蔔)	蒜炒空心菜 (空心菜、菜、大蒜)	南瓜排骨湯 (秀珍菇、南瓜、中排肉、老薑)	珍珠豆花 (粉圓、黃豆)	火龍果	V	V	V	V
31	五	生日蛋糕 (雞蛋、牛奶、麵粉、水蜜桃、奇異果)	五穀米飯	韓式泡菜肉片 (梅花肉片、洋蔥、白糯糙米、大蒜、韓式泡菜)	大黃瓜燴鵝蛋 (大黃瓜、鵝蛋、生鮮木耳、大蒜)	薑炒有機嫩葉白菜 (嫩葉白菜、老薑、紅蘿蔔)	高麗菜雞湯 (雞腿丁、高麗菜、老薑、秀珍菇)	芋頭西米露 (芋頭、西谷米)	蘋果	V	V	V	V

備註：

- 10/31 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附設幼兒園 謝宇笙