

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 12 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	芝麻包、薏仁漿 (黑芝麻、麵粉、薏仁)	白米飯	麻油豬肉生薑燒 (梅花肉片、洋蔥、高麗菜、枸杞)	小黃瓜炒黑輪 (小黃瓜、黑輪、紅蘿蔔)	蒜炒青松菜 (青松菜、金針菇)	蕃茄蛋花湯 (杏鮑菇、紅番茄、雞蛋)	旗魚黑輪	柳丁	V	V	V	V
2	二	南瓜鮮肉粥 (南瓜、肉絲、胡蘿蔔、高麗菜、白米)	胚芽米飯	香酥雞 (雞腿)	奶香青花培根 (豆腐、貢丸、培根、玉米塊、青花菜)	蒜炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、排骨)	脆皮芝麻烤饅頭 (黑芝麻、麵粉)	橘子	V	V	V	V
3	三	蔥抓餅、麥茶 (青蔥、麵粉、麥茶)	麵疙瘩	海鮮炒麵疙瘩 (蝦仁、洋蔥、魷魚、胡蘿蔔、高麗菜)	茶葉蛋 (茶葉、蛋)	保久乳	大黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、魚丸)	茶葉蛋 (雞蛋、油包)	蘋果	V	V	V	V
4	四	碗粿、味噌湯 (肉燥、鴨蛋黃、米、豆腐、裙帶菜、味噌)	白米飯	排骨燜時蔬 (排骨肉、甜玉米、鮮香菇、紅蘿蔔)	茭白筍炒蛋 (茭白筍、毛豆仁、雞蛋、生鮮木耳)	蒜香味美菜 (味美菜、黃椒)	大頭菜雞湯 (大頭菜、骨腿)	銀絲卷 (雞蛋、牛奶、麵粉)	梨子	V	V	V	V
5	五	土司夾蛋、豆漿 (土司、雞蛋、黃豆)	糙米白飯	韓式泡菜拌飯料 (豬肉條、韓式泡菜、洋蔥)	油鴨鴨蛋豆乾 (黃豆乾、鴨鴨蛋、油包)	綜合蔬菜 (油菜、紅蘿蔔、海帶根、豆芽菜)	蒲瓜排骨湯 (蒲瓜、排骨)	綠豆蒜西米露 (綠豆、西谷米)	蘋果	V	V	V	V
8	一	菜包、枸杞紅棗茶 (高麗菜、豆輪、麵粉、胡蘿蔔、枸杞、紅棗)	白米飯	蘑菇豬排 (醃漬豬排、洋菇、洋蔥)	豆乾碎脯 (五香豆乾、菜脯、四季豆、紅蘿蔔)	沙茶油菜 (油菜、大蒜)	豆薯蛋花湯 (豆薯、雞蛋、青蔥)	藍莓土司 (藍莓果醬、土司)	橘子	V	V	V	V
9	二	蔬菜鮮肉粥 (木耳、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、白米)	紅薯米飯	柚香鱈魚燒 (鱈魚、雪白菇、紅甜椒、鳳梨罐頭)	鮮蔬蝦仁炒蛋 (柳瓜、生鮮木耳、蝦仁、雞蛋)	菠菜芝麻香 (菠菜、大蒜)	牛蒡雞湯 (紅番茄、玉米塊、牛蒡、雞腿、白蘿蔔)	紅豆車輪餅 (紅豆、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
10	三	燒賣、蛋花湯 (豬絞肉、麵粉、雞蛋、胡蘿蔔)	板條	家炒板條 (肉絲、洋蔥、韭菜、香菇、紅蘿蔔、蝦米)	白菜燴獅子頭 (山東白菜、獅子頭)	保久乳	高麗菜雞湯 (骨腿、金針菇、高麗菜)	豆沙包 (紅豆、麵粉)	柳丁	V	V	V	V
11	四	炒南瓜米粉 (南瓜、胡蘿蔔、肉絲、高麗菜、木耳、米粉)	白米飯	馬鈴薯燒雞 (全雞、馬鈴薯、紅蘿蔔)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔)	炒有機鹹菜白菜 (鹹菜白菜、木耳)	金針菇味噌湯 (嫩豆腐、紫菜片、味噌、金針菇)	珍珠豆花 (粉圓、黃豆)	梨子	V	V	V	V
12	五	港式蘿蔔糕、麥茶 (在來米、白蘿蔔、蝦米、油蔥酥、麥茶)	胚芽米飯	咖哩炒飯 (五香豆乾、玉米粒、素火腿、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆仁)	什錦滷味(高麗菜) (高麗菜、鴨鴨蛋、黑輪、油包)	波羅麵包	紅豆彩色圓子甜湯 (紅豆、紫薯、芝麻彩色圓子、龍眼乾)	麥克雞塊 (雞絞肉、麵粉)	火龍果	V	V	V	V
15	一	鍋燒意麵 (意麵、肉絲、高麗菜、魚丸、雞蛋)	白米飯	照燒梅花肉片 (梅花肉片、洋蔥)	沙茶四寶 (馬鈴薯、胡蘿蔔、熟花生、絞肉)	香菇蒜炒小白菜 (小白菜、鮮香菇)	味噌海帶芽湯 (嫩豆腐、味噌、海帶芽)	馬卡龍 (鮮奶油、麵粉)	火龍果	V	V	V	V
16	二	小籠湯包、豆漿 (豬絞肉、麵粉、黃豆)	胚芽米飯	香酥虱目魚柳 (虱目魚柳、地瓜粉)	玉米炒蛋 (玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔)	秀珍菇炒有機青菜 (青菜、秀珍菇)	白菜魚丸湯 (虱目魚丸、山東白菜)	紅豆湯圓 (紅豆、糯米)	梨子	V	V	V	V
17	三	關東煮 (胡蘿蔔、玉米、米血、黑輪)	牛排麵	好吃炒麵 (紅蘿蔔、鮮香菇、豬肉、洋蔥、高麗菜)	西西里燒烤雞翅 (西西里燒烤雞翅)	保久乳	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、中排肉)	脆皮芝麻烤饅頭 (黑芝麻、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
18	四	黑糖饅頭、枸杞紅棗茶 (黑糖、麵粉、枸杞、紅棗)	白米飯	芋頭燒肉 (豬腿、芋頭)	椰菜泡菜炒豆包 (椰菜、韓式泡菜、炸豆包)	薑炒有機小白菜 (小白菜、紅蘿蔔)	糯米香菇雞湯 (骨腿、鮮香菇、糯米、紅棗)	麥克雞塊 (雞絞肉、麵粉)	柳丁	V	V	V	V
19	五	玉米濃湯 (玉米粒、火腿丁、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋)	糙米白飯	雞肉絲飯 (調味雞肉絲)	肉燥 (肉燥、絞肉)	南瓜炒豆芽菜 (豆芽菜、南瓜)	綜合甜湯圓 (花生、芝麻、紅白小湯圓、龍眼肉、乾)	花捲 (青蔥、麵粉)	橘子	V	V	V	V
22	一	玉米鮮肉粥 (白米、玉米粒、肉絲、胡蘿蔔、高麗菜)	白米飯	冬瓜燒肉 (豬腿肉、冬瓜、油包)	黃瓜燴黑輪 (大黃瓜、黑輪、生鮮木耳)	枸杞菠菜 (菠菜、大蒜、枸杞子)	玉米蛋花湯 (玉米粒、雞蛋)	芋泥地瓜球 (芋頭、地瓜、麵粉)	柳丁	V	V	V	V
23	二	原味蛋餅、豆漿 (雞蛋、冷凍蛋餅皮、黃豆)	糙米白飯	蒲燒鯛魚 (蒲燒鯛魚、白芝麻)	木須炒蛋 (雞蛋、胡蘿蔔、生鮮木耳、杏鮑菇)	沙茶青油菜 (青油菜、炸豆包)	大頭菜魚丸湯 (大頭菜、虱目魚丸)	紅豆豆花 (紅豆、黃豆)	梨子	V	V	V	V
24	三	漢堡、枸杞紅棗茶 (漢堡包、肉、枸杞、紅棗)	貝殼麵	義式肉排貝殼麵 (絞肉、洋蔥、香料包)	勁爆雞丁 (勁爆雞丁)	燴雙花 (白花菜、青花菜、黑木耳)	培根蘑菇濃湯 (洋菇、玉米濃湯粉、培根、洋蔥、馬鈴薯)	大黃瓜魚丸湯 (胡瓜、魚丸)	橘子	V	V	V	V
25	四	行憲紀念日放假											
26	五	紫米珍珠丸、豆漿 (黑黏糯米、豬絞肉、玉米粒、黃豆)	白米飯	油雞腿 (雞腿)	玉米肉末 (玉米粒、絞肉)	薑炒有機黑葉白菜 (黑葉白菜、胡蘿蔔)	海帶芽蛋花湯 (乾海帶芽、雞蛋)	全麥饅頭 (全麥麵粉)	芭樂	V	V	V	V
29	一	五穀雜糧饅頭、豆漿 (南瓜子、枸杞、核桃、葡萄乾、麵粉、黃豆)	白米飯	香菇瓜仔肉燥 (絞肉、鮮香菇、瓜仔燻)	小黃瓜炒煙燻鴨肉(小) (小黃瓜、玉米粒、煙燻鴨肉、木耳)	南瓜炒高麗菜 (高麗菜、南瓜)	白菜貢丸湯 (山東白菜、大貢丸、芹菜)	素香鮮豆腐湯 (素肉、當歸、豆腐、高麗菜)	橘子	V	V	V	V
30	二	蔬菜豆腐羹 (木耳、胡蘿蔔、高麗菜、豆腐)	胚芽米飯	洋菇蒸雞排丁 (全雞丁、洋菇、紅蘿蔔)	蕃茄豆腐 (板豆腐、紅番茄、絞肉)	蒜炒有機青松菜 (青松菜、胡蘿蔔)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	鍋貼 (高麗菜、豬絞肉、水餃皮)	柳丁	V	V	V	V
31	三	小肉包、枸杞紅棗茶 (豬絞肉、麵粉、枸杞、紅棗)	拉麵	香酥鯛魚 (鯛魚、地瓜粉)	黑胡椒毛豆筍 (毛豆筍、大蒜)	保久乳	羹麵 (脆筒絲、香菇、白菜、木耳、雞蛋)	水煮玉米 (玉米)	蘋果	V	V	V	V

備註：

- 12月無小壽星。
- 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
謝宇笙