

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 115 年 1 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	四	115 年 元旦放假											
2	五	小籠湯包、豆漿 (豬絞肉、 麵粉、黃豆)	白米飯	梅香蜜汁排骨 (排骨肉、滷包)	麻婆豆腐 (傳統豆腐、 低脂絞肉)	蒜炒有機青松菜 (青松菜、紅蘿蔔)	海帶芽蛋花湯 (乾海帶芽、雞蛋)	五穀雜糧饅頭 (南瓜子、核桃、 枸杞、葡萄乾、 麵粉、黃豆)	蘋果	V	V	V	V
5	一	紫米珍珠丸、米漿 (黑紅糯米、豬絞肉、 玉米粒、花生、白米)	白米飯	筍乾滷肉 (豬腿、筍乾、滷包)	咖哩白花菜 (白花菜、紅蘿蔔、 生鮮木耳、豆乾片)	蒜炒有機嫩葉白菜 (嫩葉白菜、 紅蘿蔔)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	三色三明治 (草莓果醬、奶油、 藍莓果醬、土司)	芭樂	V	V	V	V
6	二	鍋燒意麵 (高麗菜、意麵、肉 絲、魚丸、雞蛋、 胡蘿蔔)	胚芽米飯	香酥鯛魚 (鯛魚、地瓜粉)	綜合滷味 (海帶結、黑豆乾、 鵝蛋、滷包)	蒜炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	金針菇味噌湯 (板豆腐、金針菇)	脆皮芝麻烤饅頭 (黑芝麻、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
7	三	港式蘿蔔糕、薏仁漿 (白蘿蔔、在來米、 肉燥、油蔥酥、 蝦米、薏仁)	拉麵	紅燒豬排 (醃漬豬肉片、滷包)	豆皮青江菜 (青江菜、豆皮絲)	番茄紅燒湯麵料 (紅番茄、胡蘿蔔、 白蘿蔔、洋葱、 甜玉米、排骨)	保久乳	銀絲捲 (雞蛋、牛奶、麵粉)	芭樂	V	V	V	V
8	四	蔬菜鮮肉粥 (高麗菜、肉絲、木 耳、胡蘿蔔、白米)	白米飯	麻油雞丁 (骨腿丁、高麗菜、炸豆腐)	三色豆炒蛋 (玉米粒、毛豆仁、 胡蘿蔔、雞蛋)	金針菇炒菠菜 (菠菜、金針菇)	南瓜排骨湯 (南瓜、排骨、 秀珍菇)	紅豆車輪餅 (紅豆、麵粉)	柳丁	V	V	V	V
9	五	黑糖饅頭、豆漿 (黑糖、麵粉、黃豆)	紅藜米飯	沙茶豬柳 (油菜、豬肉條、地瓜粉)	豆芽菜炒豆包 (豆芽菜、炸豆包、 韭菜、韓式泡菜)	炒有機黑葉白菜 (黑葉白菜、 秀珍菇)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、中排)	關東煮 (胡蘿蔔、玉米、 米血、黑輪)	蘋果	V	V	V	V
12	一	小肉包、參茶 (豬絞肉、麵粉、 參茶)	白米飯	和風燻肉壽喜燒 (豬腿、馬鈴薯、洋葱、 紅蘿蔔)	雙花燴鵝蛋 (白花菜、凍青花 菜、鵝蛋、 生鮮木耳)	枸杞菠菜 (菠菜、枸杞)	大頭菜排骨湯 (大頭菜、中排肉)	鍋貼 (高麗菜、豬絞肉、 水餃皮)	蘋果	V	V	V	V
13	二	玉米鮮肉粥 (玉米粒、高麗菜、 胡蘿蔔、肉絲、白米)	胚芽米飯	沙茶海鮮鮮絲羹 (鱸魚丁、魷魚圈、洋葱、 寬冬粉、蝦仁)	木須炒蛋 (杏鮑菇、紅蘿蔔、 生鮮木耳、雞蛋)	薑炒有機荷蘭葉白菜 (荷蘭葉白菜、 紅蘿蔔)	紫菜玉米豆腐湯 (板豆腐、鹽紫菜、 玉米粒)	茶葉蛋 (雞蛋、茶包、滷包)	芭樂	V	V	V	V
14	三	土司夾蛋、豆漿 (雞蛋、土司、黃豆)	螺旋麵	蒜香腿肉白醬螺旋麵 (去骨雞腿肉、四季豆、洋葱、 杏鮑菇、紅蘿蔔)	酥炸地瓜糕 (地瓜糕)	白菜蛋花湯 (山東白菜、雞蛋)	保久乳	紅豆湯圓 (紅豆、湯圓)	柳丁	V	V	V	V
15	四	芝麻包、枸杞紅棗茶 (黑芝麻、麵粉、 枸杞、紅棗)	糙米白飯	咖哩雞 (骨腿丁、胡蘿蔔、 馬鈴薯、洋葱)	三色乾丁 (毛豆仁、玉米粒、 胡蘿蔔、黃豆乾丁)	炒有機味美菜 (味美菜、 生鮮木耳)	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、中排肉)	珍珠豆花 (粉圓、黃豆)	蘋果	V	V	V	V
16	五	漢堡、豆漿 (漢堡肉、漢堡包、 黃豆)	白米飯	油豆腐滷肉燥 (低脂絞肉、炸豆腐丁)	小黃瓜炒黑輪 (小黃瓜、黑輪、 玉米筍、生鮮木耳)	蒜炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	剝皮辣椒雞湯 (骨腿、金針菇、 剝皮辣椒罐)	素當歸鴨豆腐湯 (高麗菜、豆輪、 當歸、枸杞、豆腐)	芭樂	V	V	V	V
19	一	玉米濃湯 (玉米粒、洋葱、 胡蘿蔔、火腿丁)	白米飯	香酥無骨豬排 (醃漬豬肉片、地瓜粉)	蔬菜咖哩 (咖哩塊、馬鈴薯、 玉米筍、紅蘿蔔、 洋葱、鴻喜菇)	蒜炒青松菜 (青松菜、紅蘿蔔)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜、芹菜、 珍珠魚丸)	麥克雞塊 (雞絞肉、麵粉)	蘋果	V	V	V	V
20	二	大杯子蛋糕 (雞蛋、牛奶、麵粉)	白油麵	古早味炒麵 (豬肉、洋葱、鮮香菇、 紅蘿蔔、高麗菜)	燒烤雞翅 (燒烤雞翅)	※	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、中排肉)	上午休業式	※	V	V	V	V
21	三	南瓜鮮肉粥 (南瓜、高麗菜、肉 絲、胡蘿蔔、木耳、 白米)	白米飯	三色豆炒飯 (高麗菜、紅蘿蔔、 洋葱、玉米粒、毛豆仁、 五香豆乾)	茶葉蛋 (茶葉蛋)	鮮魚味噌湯 (山東白菜、鯛魚)	保久乳	水煮玉米 (玉米)	柳丁	V	V	V	V
22	四	花捲、豆漿 (青蔥、麵粉)	紅藜米飯	蘑菇醬燒雞 (骨腿丁、馬鈴薯)	紅蘿蔔菜脯蛋 (碎菜脯、紅蘿蔔、 雞蛋)	薑炒有機蚵白菜 (蚵白菜、 生鮮木耳)	浮水魚羹 (魚羹條、桶筍)	旗魚黑輪 (魚漿、地瓜粉)	蕃茄	V	V	V	V
23	五	生日蛋糕 (雞蛋、牛奶、麵粉、 水蜜桃、奇異果)	白米飯	雞肉絲飯 (調味雞肉絲)	肉燥 (低脂絞肉)	香菇炒高麗菜 (高麗菜、鮮香菇)	玉米蛋花湯 (玉米粒、雞蛋)	綠豆蒜、西米露 (綠豆、西米露)	芭樂	V	V	V	V

備註：

1. 1/23 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、不適合對其過敏體質者食用。

台南市七股區竹橋里130號
竹橋國小附設幼兒園
TEL: (06) 7891017

備註：

- 1/23 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
竹橋國小校長謝宇笙