



臺南市將軍區將軍國民小學

附設幼兒園

113年11月份午餐食譜

日期	星期	早點	午餐					午點
			主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	
11/01	五	牛奶饅頭 豆漿	麥片飯	薑汁燒肉	螞蟥上樹	有機青江菜	蒲瓜菇結排骨湯	芭樂 茶葉蛋 麥茶
			白米,燕麥片	肉片,洋葱,薑	冬菇,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,絞肉,蒜仁,青蔥	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	蒲瓜,美白菇,薑,豬肋排	芭樂
11/04	一	草莓吐司 牛奶	紅藜飯	三杯雞	絲瓜蛤蜊	炒空心菜[肉絲]	番茄蔬菜湯	福樂保久乳 蘋果
			白米,紅藜	骨腿,豬血糕,杏鮑菇,蒜仁,薑,九層塔	絲瓜,蛤蜊,薑,枸杞	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁,肉絲	紅番茄,高麗菜,秀珍菇,豬骨	全脂保久乳
11/05	二	魚皮粥	五穀飯	花生豆干	馬鈴薯起司蒸蛋	炒油菜	韭菜魚丸湯	甘露梨 仙草凍
			白米,五穀米	豆干,青蔥,紅豆乾,小魚干,油花生,蒜仁	馬鈴薯,雞蛋,乳酪	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	韭菜,冷凍虱目魚丸	梨子
11/06	三	餐包 決明子茶	什錦炒麵	炸虱目魚排	什錦炒麵配料	油麥菜	紫菜蛋花湯	香蕉
			乾麵條	虱目魚排	肉絲,鮑魚,洋蔥,青豆,木耳,紅豆乾,高麗菜,青蔥,蒜仁	油麥菜,胡蘿蔔,蒜仁	紫菜,雞蛋	
11/07	四	白菜水餃湯	小米飯	紅燒豬腳	蔥爆香腸	有機皺葉白菜	剝皮辣椒雞湯	芭樂
			白米,小米	豬腳,豬腿,薑,蒜仁	香腸,洋葱,玉米粒,青蔥,蒜仁	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	骨腿,杏鮑菇,薑,醃辣椒,花瓜罐頭	
11/08	五	奶皇包 豆漿	燕麥飯	咖哩雞	鮮瓜總匯	有機青江菜	山藥排骨湯	橘子 花生湯
			白米,燕麥	光雞,馬鈴薯,洋葱	大黃瓜,木耳,胡蘿蔔,雞蹄,肉絲,蒜仁	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	山藥,香菇,豬肋排,枸杞	橘子
11/11	一	鮭魚吐司 牛奶	麥片飯	茄汁燉肉	蒲瓜炒豆皮	炒空心菜	菱角玉米湯	光泉保久乳 蘋果
			白米,燕麥片	肉丁,胡蘿蔔,馬鈴薯,洋葱,蒜仁,紅薯粉	蒲瓜,香菇,金針菇,豆包,紅甜椒	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	菱角,玉米段,豬骨	全脂保久乳
11/12	二	雞茸玉米 粥	紅藜飯	梅子雞	南瓜炒蛋	炒油菜	金針菇味噌湯	奇異果 布丁
			白米,紅藜	蹄腿,雞胸肉,薑,紫蘇梅,杏鮑菇	雞蛋,南瓜,四季豆	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	板豆腐,金針菇,青蔥,味噌	奇異果
11/13	三	芝麻包 麥茶	豆芽菜麵	五香肉燥	清蒸肉圓	韭菜豆芽	關東煮湯	香蕉
			乾麵條	絞肉,豆干,鈕扣菇,油蔥酥	肉圓	綠豆芽,韭菜,蒜仁	白蘿蔔,黑輪,豬血糕,龍骨	
11/14	四	雞蛋麵線	蕙仁飯	炸魷魚圈	花椰菜炒雞絲	有機皺葉白菜	冬菜鴨肉粉絲湯	芭樂
			白米,蕙仁	魷魚圈,杏鮑菇,九層塔,雞蛋	冷凍花椰菜,雞胸肉,蒜仁	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	醃製冬菜,鴨肉,冬粉,薑	
11/15	五	蘿蔔糕 豆漿	糙米飯	香滷雞翅	薑絲炒水蓮	有機青江菜	冬瓜蛤蚧湯	香蕉 地瓜 麥茶
			白米,糙米	三節翅,青蔥,蒜仁,薑	水蓮,胡蘿蔔,薑,肉絲	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	冬瓜,蛤蚧,薑	香蕉
11/18	一	鮮奶麥片	南瓜飯	菜脯燉肉	小黃瓜炒蝦仁	炒空心菜	海芽菜花湯	福樂保久乳 蘋果
			白米,南瓜	肉丁,胡蘿蔔,白蘿蔔,蘿蔔乾,薑,青蔥	小黃瓜,紅蝦仁,蒜仁	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	乾海带芽,雞蛋	全脂保久乳
11/19	二	鮭魚粥	燕麥飯	五香滷味	鮭魚聰明蛋	炒油菜	西瓜綿魚湯	柳丁 八寶粥
			白米,燕麥	糖醋蛋,豆干,甜不辣,海带結,酸薑	鮭魚,鮭魚三明治罐頭,冷凍胡蘿蔔,洋葱,青蔥	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	虱目魚皮,西瓜綿,薑,青蔥	柳丁
11/20	三	肉包 決明子茶	香菇肉羹飯	炸水鯊魚		炒青江菜	香菇肉羹	香蕉
			白米	鯊魚,馬鈴薯,雞蛋,		青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	麵絲,肉絲,肉羹,香菇,胡蘿蔔,木耳,雞蛋,金針菇,蒜仁,扁魚干,青蔥	
11/21	四	鍋燒意麵	小米飯	瓜仔雞	大頭菜炒三絲	有機皺葉白菜	玉米濃湯	陽光樂豆乳 芭樂
			白米,小米	骨腿,雞胸肉,小黃瓜,蒜仁,花瓜罐頭	大頭菜,木耳,肉絲,蒜仁,青蔥	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	玉米粒,雞蛋,洋葱,馬鈴薯	豆漿
11/22	五	黑糖饅頭 豆漿	五穀飯	滷鐵豬蹄排	泡菜年糕	皮蛋地瓜葉	麻油雞湯	葡萄 豆挖
			白米,五穀米	鐵豬蹄排	大白菜,韓式泡菜,韓式年糕,木耳,蒜仁,肉片	地瓜葉,鴨皮蛋,蒜仁	骨腿,雪白菇,高麗菜,薑	葡萄
11/25	一	沙拉吐司 牛奶	紅藜飯	梅乾燒雞	番茄玉米佐肉燥	炒空心菜	冬瓜湯	光泉保久乳 蘋果
			白米,紅藜	骨腿,梅乾菜,薑,蒜仁	紅番茄,洋葱,玉米粒,毛豆仁,絞肉	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	冬瓜,豬肋排,薑	全脂保久乳
11/26	二	白菜湯餃	紫米飯	蒲燒鯛	蝦仁櫛瓜炒玉米筍	炒油菜	砂鍋白菜湯	火龍果 紅豆湯
			白米,紫米	蒲燒鯛魚,洋葱,白芝麻	櫛瓜,紅蝦仁,玉米筍,胡蘿蔔,蒜仁	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	大白菜,胡蘿蔔,木耳,腐竹,金針菇,扁魚乾	火龍果
11/27	三	小蛋糕 麥茶	日式炒麵	日式炸豬排	日式炒麵配料	綠豆粉圓湯	綠豆,粉圓	香蕉
			乾麵條	日式炸豬排	肉絲,洋葱,胡蘿蔔,高麗菜,雞蛋			
11/28	四	玉米濃湯	小米飯	黑胡椒洋蔥雞丁	豆皮豆芽	有機皺葉白菜	蘿蔔排骨湯	芭樂
			白米,小米	光雞,洋葱,玉米筍	綠豆芽,豆包,胡蘿蔔,青蔥,蒜仁	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	白蘿蔔,豬肋排	
11/29	五	貢丸湯	糙米飯	菱角燒肉	大黃瓜肉片	蒜香青花	蔬菜味噌湯	橘子 中華甜愛玉
			白米,糙米	肉丁,杏鮑菇,菱角仁,蒜仁,薑,青蔥	大黃瓜,肉片,青蔥,蒜仁	冷凍青花菜,蒜仁	板豆腐,白蘿蔔,乾海带芽,柴魚片,味噌	橘子

一、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，周菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺 <https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。

二、本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。

三、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

四、當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。

