



臺南市將軍區將軍國民小學

附設幼兒園

114年06月份午餐食譜(幼兒園)

日期	星期	早點	午餐					午點	
			主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品		附餐
06/02	一	肉鬆吐司 牛奶	紅藜飯	咖哩肉片	薑絲炒絲瓜	炒空心菜	花瓜雞湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,紅藜	肉片,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋葱	絲瓜,薑	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	光雞,杏鮑菇,薑,花瓜罐頭	全脂保久乳	
06/03	二	鮭魚玉米 粥	糙米飯	五味醬魚丁	洋葱炒海帶芽	炒油菜	蒲瓜蛋花湯	葡萄	仙草鮮奶茶
			白米,糙米	鯛魚,板豆腐,青蔥,薑,蒜仁	乾海帶芽,洋葱,胡蘿蔔,薑	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	蒲瓜,薑,雞蛋	葡萄	
06/04	三	餐包 決明子茶	玉米蛋炒飯	玉米蛋炒飯配料	蟹黃燒賣*2	炒高麗菜	大黃瓜湯		香蕉
			白米	玉米粒,毛豆仁,胡蘿蔔,雞蛋,青蔥,火腿丁,絞肉	蟹黃燒賣	高麗菜,胡蘿蔔,蒜仁	大黃瓜,排骨肉		
06/05	四	鐵板麵	小米飯	炸雞排*1	海帶根炒肉絲	皮蛋地瓜葉	翡翠蛋花湯		西瓜
			白米,小米	炸雞排	海帶根,紅辣椒,薑,肉絲	地瓜葉,皮蛋,蒜仁,紅辣椒	雞蛋,翡翠,蝦仁		
06/06	五	肉包 豆漿	燕麥飯	冬瓜燉肉	鐵板豆芽	有機青江菜	香菇雞湯	香蕉	花生湯
			白米,燕麥	肉丁,冬瓜,胡蘿蔔,豆輪,蒜仁,薑	綠豆芽,韭菜,胡蘿蔔,肉絲	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	光雞,乾香菇,鮮香菇,金針菇,薑	香蕉	
06/09	一	鮭魚吐司 牛奶	紅藜飯	杏鮑菇麻油雞	田園四色	薑絲炒水蓮	高麗菜味噌湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,紅藜	骨腿,豬血糕,杏鮑菇,蒜仁,薑,枸杞	馬鈴薯,玉米粒,毛豆仁,胡蘿蔔,蒜仁	水蓮,胡蘿蔔,薑,肉絲,紅辣椒	高麗菜,油豆腐,青蔥,味噌	全脂保久乳	
06/10	二	魚丸粥	五穀飯	花生豆干	菜脯炒蛋	炒油菜	紫菜針菇湯	小番茄	水果優葛
			白米,五穀米	豆干,青蔥,紅甜椒,小魚干,油花生,蒜仁	雞蛋,菜脯,胡蘿蔔,青蔥,蒜仁	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	紫菜,金針菇	小番茄	
06/11	三	水餃 豆漿	義大利肉醬麵	義大利肉醬麵配料	黑糖小銀絲捲*1	蒜香青花	玉米濃湯		香蕉
			關廟麵	絞肉,胡蘿蔔,洋葱,玉米粒,毛豆仁	黑糖銀絲卷	青花菜,蒜仁	玉米粒,雞蛋,洋葱,馬鈴薯,火腿丁		
06/12	四	奶油義大利麵	地瓜飯	新疆大盤雞	鮮瓜總匯	有機皺葉白菜	蘿蔔牛蒡排骨湯		芒果
			白米,地瓜	骨腿,雞胸肉,馬鈴薯,青蔥,紅甜椒,蒜仁	大黃瓜,黑木耳,胡蘿蔔,鰻魚蛋,肉絲,蒜仁	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	白蘿蔔,牛蒡,豬骨		
06/13	五	芝麻包 麥茶	燕麥飯	梅香燒肉	洋葱炒黑輪	有機青江菜	絲瓜菇菇湯	荔枝	豆花
			白米,燕麥	肉丁,蒜仁,薑,紫蘇梅	洋葱,黑輪,青蔥,蒜仁	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	絲瓜,美白菇,豬骨,薑絲	荔枝	
06/16	一	鮮奶麥片	麥片飯	梅乾燒雞	蝦仁小黃瓜	炒空心菜	冬瓜海帶芽湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,燕麥片	骨腿,梅乾菜,薑,蒜仁	小黃瓜,蝦仁,蒜仁	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	冬瓜,薑,排骨肉,乾海帶芽	全脂保久乳	
06/17	二	鮭魚粥	紅藜飯	三杯魷魚	胡蘿蔔炒蛋	炒油菜	小白菜豆腐湯	芭樂	八寶粥
			白米,紅藜	魷魚,杏鮑菇,青蔥,九層塔,薑,蒜仁,紅辣椒	胡蘿蔔,雞蛋,蒜仁	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	小白菜,板豆腐,薑	芭樂	
06/18	三	奶黃包 決明子茶	韓式烤肉飯	韓式肉片	泡菜黃豆芽	玉米小黃瓜	韓式大醬湯		香蕉
			白米	肉片,洋葱,青蔥,蒜仁	黃豆芽,韓式泡菜	小黃瓜,玉米粒	洋葱,鮮香菇,櫛瓜,金針菇		
06/19	四	小籠包 麥茶	薏仁飯	香滷雞翅*1	韓式冬粉	蒜香地瓜葉	關東煮湯		芭樂
			白米,薏仁	三節翅,薑,蒜仁	冬粉,黑木耳,洋葱,紅甜椒,黃甜椒,肉絲,蒜仁	地瓜葉,蒜仁	白蘿蔔,黑輪,豬血糕,排骨肉		
06/20	五	黑糖饅頭 豆漿	糙米飯	肉末醬時蔬	茭白筍炒肉絲	有機青江菜	綠豆薏仁湯	香蕉	布丁
			白米,糙米	絞肉,茄子,九層塔,蒜仁	茭白筍,胡蘿蔔,黑木耳,青蔥,肉絲,蒜仁	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	綠豆,小薏仁	香蕉	
06/23	一	沙拉吐司 牛奶	小米飯	腐乳燒雞	絲瓜蛤蜊	炒空心菜	冬菜粉絲湯	福樂保久乳	香蕉
			白米,小米	骨腿,洋葱,胡蘿蔔,青蔥,薑,豆腐乳	絲瓜,蛤蜊,薑,枸杞	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	冬菜,冬粉,肉絲,青蔥,薑	全脂保久乳	
06/24	二	月亮蝦餅 麥茶	燕麥飯	飄香滷黑干	玉米炒蛋	炒油菜	海芽味噌湯	綠葡萄	紅豆湯
			白米,燕麥	黑豆干,黑輪,白蘿蔔,百頁豆腐	玉米粒,毛豆仁,胡蘿蔔,雞蛋	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	乾海帶芽,板豆腐,洋葱,味噌	綠葡萄	
06/25	三	小蛋糕 豆漿	什錦炒麵	滷豬排*1	什錦炒麵配料	油麥菜	紫菜蛋花湯		蘋果
			關廟麵	鐵路豬排,薑,紅辣椒,蒜仁	肉絲,魷魚,洋葱,香菇,木耳,紅甜椒,高麗菜,青蔥,蒜仁	油麥菜,胡蘿蔔,蒜仁	雞蛋,紫菜		
06/26	四	玉米濃湯	麥片飯	油蔥雞	大黃瓜燴魚羹	魚板莧菜	鮮筍湯	陽光樂豆乳 [黑豆乳]	芭樂
			白米,燕麥片	骨腿,薑,青蔥	大黃瓜,黑木耳,胡蘿蔔,魚羹條,蒜仁	白莧菜,素魚板,胡蘿蔔,蒜仁	麻竹筍,排骨肉	豆漿	
06/27	五	牛奶饅頭 決明子茶	五穀飯	紅燒豬肉	雙色花椰	有機青江菜	酸菜鴨肉湯	金黃奇異果	愛玉
			白米,五穀米	肉丁,胡蘿蔔,白蘿蔔,紅香菇,薑,蒜仁,青蔥	花椰菜,青花菜,魷魚,蒜仁	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	鴨肉,酸菜,薑	金黃奇異果	
06/30	一	鮭魚吐司 牛奶	大亨堡*1	大熱狗*1	馬鈴薯溫沙拉		黑糖珍珠鮮奶茶	芭樂檸檬果汁	蘋果
			大亨堡麵包	熱狗	馬鈴薯,胡蘿蔔,小黃瓜,玉米筍,南瓜		粉圓,奶粉,黑糖	100%蔬果汁	蘋果

- 一、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈣質穀物、大豆、魚類等及其製品。
- 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。

