

臺南市學甲區中洲國民小學附設幼兒園 114 學年度第一學期

9 月份餐點表

※本園一律使用國產豬、牛肉食材。

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
W11	一	蘋果片+鮮奶	白米飯、香酥鱸魚、五味花枝、鐵板豆芽菜、海芽玉米湯、香蕉	蜂蜜蛋糕+米漿
2	二	芭樂片+優酪乳	糙米飯、番茄燉肉、大黃瓜炒肉片、炒有機白菜、關東煮湯、火龍果	蘿蔔糕+豆漿
3	三	奇異果+優酪乳	白米飯、泰式打拋豬、檸檬炒蛋、炒青木瓜絲、泰式酸辣湯、全脂保久乳	綠豆薏仁湯
4	四	香蕉+優酪乳	糙米飯、三杯雞丁、芹菜炒豆干、沙茶高麗菜、翡翠吻魚蛋花湯、芭樂	紫米紅豆湯
5	五	火龍果片+鮮奶	白米飯、韓式泡菜豬肉、扁蒲炒肉絲、有機空心菜、冬瓜綠豆粉角湯	青江菜貢丸湯
W28	一	葡萄+優酪乳	白米飯、樹子蒸魚、櫻花蝦白菜、鮮菇炒芥藍、海帶芽味噌湯、奇異果	蛋餅+鮮奶
9	二	蘋果片+低糖豆漿	糙米飯、粉蒸肉、黑胡椒燴杏鮑菇、有機油菜、冬菜鴨肉粉絲湯、葡萄	烤馬鈴薯+鮮奶
10	三	水梨片+鮮奶	豆菜麵、綜合鹹酥雞、蘿蔔貢丸湯、履歷豆漿	水煮蛋+低糖豆漿
11	四	香蕉+鮮奶	糙米飯、咖哩雞丁、竹筍炒肉絲、枸杞絲瓜、肉片酸菜湯、蘋果	葡萄吐司+鮮奶
12	五	芭樂片+低糖豆漿	白米飯、蔥燒排骨、大黃瓜燴鵪鶉蛋、有機高麗菜、韭菜魚丸湯、香蕉	青江菜魚丸湯麵
W315	一	奇異果+優酪乳	白米飯、沙茶魷魚羹、海帶芽玉米炒蛋、彩椒豆芽菜、西瓜綿魚皮湯、芭樂	白菜餛飩湯麵
16	二	蘋果片+低糖豆漿	糙米飯、梅子雞、麻婆豆腐、炒地瓜葉、茭白筍排骨湯、火龍果	高麗菜蘿蔔糕湯
17	三	水梨片+優酪乳	水餃、檸檬翅小腿、滷蛋、花生麵筋、高麗菜地瓜粥、魚鬆、全脂保久乳	茶葉蛋+低糖豆漿
18	四	蘋果片+鮮奶	糙米飯、筍乾扣肉、菜脯蛋、薑絲白菜、絲瓜蛋花湯、奇異果	克林姆麵包+米漿
19	五	芭樂片+低糖豆漿	白米飯、豬肉壽喜燒、塔香海茸、有機青江菜、蘿蔔玉米段湯	滑蛋玉米瘦肉粥
W422	一	柚子+鮮奶	白米飯、香酥烏魚、翡翠玉米蒸蛋、鐵板豆芽菜、冬瓜素羊肉湯、蘋果	烤地瓜+低糖豆漿
23	二	香蕉+優酪乳	糙米飯、可樂雞翅、辣炒蒜苗豆干、有機油菜、火腿玉米濃湯、香蕉	馬拉糕+芝麻豆漿
24	三	火龍果片+低糖豆漿	沙茶豬肉炒意麵、照燒杏鮑菇包子、蠔油青江菜、韓式泡菜豆腐湯、優酪乳、堅果包	鮭魚飯糰+鮮奶
25	四	蘋果片+優酪乳	糙米飯、豆豉排骨、小黃瓜炒香腸、蒜香空心菜、香菇脆瓜雞湯、芭樂	吻仔魚蛋花粥
26	五	芭樂片+低糖豆漿	白米飯、高麗菜滷肉、洋蔥玉米炒豬肉、炒高麗菜、竹筍貢丸湯	紅豆麵包+低糖豆漿
W530	二	奇異果+優酪乳	糙米飯、蒜頭燒雞、麻婆豆腐、炒豆芽菜、義式燉湯、葡萄	白菜旗魚湯

備註：每日餐點均含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類等四大類食物

幼兒園教師：

教師兼
附設幼兒園主任 周建男

單位主管：

教師兼
附設幼兒園主任 周建男

校長：

中洲國小 許鈺彬

中洲國小 許鈺彬