

東光國小附幼 8 月份餐點表

日期		上午點心	中午午餐	下午點心/水果	
8/1	五	玉米濃湯 (紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯)	炒冬粉+榨菜肉絲湯 (粉, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 榨菜)	蛋糕+豆漿 (雞蛋, 麵粉, 奶油)	芒果
8/4	一	陽春麵 (麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥)	鮭魚蛋炒飯+蔬菜湯 (雞蛋, 鮭魚, 白米, 洋蔥, 玉米, 碗豆, 紅蘿蔔, 高麗菜)	水果總匯+牛奶 (小餅乾, 蘋果, 火龍果..., 堅果)	蘋果
8/5	二	竹筍瘦肉粥 (香菇, 竹筍, 絞肉, 白米)	什錦炒麵+筍絲肉絲湯 (麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 筍絲)	麵包+蜜茶 (麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母)	葡萄
8/6	三	銀絲卷+豆漿 (黃豆, 麵粉, 奶油, 酵母)	咖哩雞肉飯+麥茶 (雞肉, 馬鈴薯, 白米)	檸檬愛玉+雪餅+堅果 (檸檬, 愛玉, 餅乾)	蘋果
8/7	四	鍋貼+紫菜湯 (高麗菜, 絞肉, 蔥)	大滷麵 (豬肉, 木耳, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔)	壽司+堅果 (白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻)	火龍果
8/8	五	香雞麵線 (雞肉, 麵線, 高麗菜)	香芋粥+蔥花炒蛋 (蔥花, 雞蛋, 芋頭, 豬肉, 高麗菜)	蛋糕+牛奶 (雞蛋, 麵粉, 奶油, 牛奶)	香蕉
8/11	一	鮮菇裸仔湯 (裸條, 白菜, 肉絲, 香菇)	香腸蛋炒飯+白菜蛋花湯 (白菜, 雞蛋, 香腸, 白米, 洋蔥, 玉米, 碗豆, 紅蘿蔔)	鮮奶鮭魚吐司片+豆奶 (吐司, 豆漿)	蘋果
8/12	二	鮭魚玉米粥 (鮭魚, 玉米, 白米, 高麗菜)	炒烏龍麵+豆腐海帶湯 (麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 豆腐, 海帶)	麵包+麥茶 (麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母)	葡萄
8/13	三	葡萄饅頭+豆漿 (葡萄乾, 麵粉, 黃豆)	豬肉燴飯 (豬肉, 洋蔥, 白米)	花枝丸+堅果+牛奶 (花枝漿)	蘋果
8/14	四	香菇肉羹 (香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉)	鮮菇米粉湯+滷蛋 (雞蛋, 豆芽菜, 小白菜, 韭菜, 香菇, 肉絲, 米粉)	紅豆紫米粥+堅果 (紅豆, 紫米)	火龍果
8/15	五	鍋燒雞絲麵 (雞絲麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蜊)	皮蛋瘦肉粥+小饅頭 (高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米, 皮蛋)	鮮奶布丁+堅果 (雞蛋, 牛奶)	香蕉
8/18	一	米苔目湯 (米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉)	什錦蛋炒飯+金針菇湯 (雞蛋, 肉絲, 白米, 洋蔥, 玉米, 碗豆, 金針菇)	滷蛋+堅果+牛奶 (雞蛋, 牛奶)	蘋果
8/19	二	金針菇滑蛋燕麥粥 (雞蛋, 豬肉, 金針菇, 燕麥)	炒飯條+蘿蔔湯 (麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 鴻喜菇, 白蘿蔔)	麵包+枸杞茶 (麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母)	葡萄
8/20	三	蔥花捲+豆漿 (蔥花, 麵粉, 黃豆)	麻油雞肉飯+玉米蔬菜湯 (麻油, 米, 雞肉, 紅蘿蔔, 碗豆, 玉米, 高麗菜, 紅蘿蔔)	紅豆薏仁湯+堅果 (紅豆, 薏仁)	蘋果
8/21	四	蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕, 韭菜, 豆芽, 肉絲)	肉燥豆菜麵+金針菇蛋花湯 (豆芽菜, 肉燥, 雞蛋, 麵條, 金針菇)	黑糖粉圓+餅乾+堅果 (黑糖, 粉圓)	火龍果
8/22	五	肉絲蛋麵線 (肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜)	酸辣湯麵 (木耳, 紅蘿蔔, 金針菇, 豆腐, 肉絲)	蛋糕+杏仁豆漿 (雞蛋, 麵粉, 奶油)	香蕉

1. 遇特殊狀況 (如颱風、停課、物價上揚) 變動食譜。

2. 本園餐點食材均採用國產豬食材另, 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。

果棒好朋油
堅康跟著走

來自榛果的油中之王-榛果油

夏威夷豆

- 1 不飽和脂肪酸：富含不飽和脂肪酸，是非常好的油脂攝取來源，也被稱為「血管清道夫」。
【榛果】富含β-穀固醇，單元不飽和脂肪酸比例高達73%。
【夏威夷豆】富含75%以上的優質脂肪，包含了Omega7脂肪酸。
- 2 優良營養比例：高蛋白質及低比例的碳水化合物。
- 3 豐富的維生素與礦物質。
- 4 高纖維比例：增加飽足感並抑制食慾，還可促進腸道益生菌生長，改善腸道健康。

保護心血管 幫助胃腸蠕動 胎兒發育 抗氧化 抗發炎

臺南市政府教育局 關心您

