臺南市東區東光國小附設幼兒園

115 年 09 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	自定義油脂類	水果類	乳品類	熱量	修正熱量
08/31	一	小米飯	咖哩雞	玉米小瓜丁		有機空心菜	紫菜蛋花湯		7.5	2.6	1	0.3				766.5	
09/01	二	糙米飯	瓜仔肉燥	木須鮑菇絲		有機蚵白菜	竹筍雞湯	香蕉	3.8	3.6	1.7	0.3		2.1		684	
		白米,糙米	分蔥頭,絞肉,乾香菇,絞瓜	木耳,洋蔥,肉絲,杏包菇,青蔥,蒜末,沙拉油		蚵白菜,薑絲,沙拉油	筍絲,光雞,薑絲	香蕉									
09/02	三	鐵板麵	義大利肉醬	蝦仁炒蛋		蒜香空心菜	綠豆薏仁湯	養樂多鮮奶	7.8	3.7	0.9	0.4			0.5	972	
		白油麵	絞肉,洋蔥,番茄,三色豆,蕃茄,蕃茄醬,義大利香料,沙拉油	蛋液(加工),胡蘿蔔,蒜末,四季豆,蝦仁,沙拉油		空心菜,蒜末,沙拉油	衛生冰塊,二砂糖,綠豆,小薏仁	鮮奶									
09/03	四	五穀飯	泡菜雞丁	洋蔥肉絲豆包		有機青油菜	玉米排骨湯		4.2	3.8	1.1	0.3				586.4	
		白米,五穀米	胡蘿蔔,骨腿,蒜末,青蔥,大白菜,韓式泡菜,沙拉油	洋蔥,肉絲,青蔥,蒜末,生豆包,沙拉油		有機青油菜,薑絲,沙拉油	甜玉米,龍骨,香菜										
09/04	五	糙米飯	番茄炒蛋	蜜汁豆乾丁		有機莧菜	芹菜魚皮湯	火龍果	3.9	3.1	1	0.4		1.6		628	
		白米,糙米	蛋液(加工),大蕃茄,番茄,蒜末,青蔥,番茄醬,沙拉油	麥芽糖,黑豆干,老薑,辣椒,八角,沙拉油		莧菜,薑絲,沙拉油	虱目魚,虱目魚皮,虱目魚丸,薑絲,芹菜	火龍果									
09/07	一	小米飯	紅燒肉	海帶白干絲		有機荷葉白菜	南薑雞湯	萬丹鮮奶	3.8	3.7	1.4	0.3			0.8	615.3	
		白米,小米	瘦豬前腿肉,生薑,白蘿蔔,胡蘿蔔,沙拉油,辣椒,青蔥	白豆干,海帶絲,辣椒,薑絲,沙拉油		荷葉白菜,薑絲,沙拉油	光雞,薑絲,杏包菇,紅棗	鮮奶									
09/08	二	糙米飯	馬鈴薯雞肉	XO醬炒瓢瓜		有機小松菜	小魚苦瓜湯		4	3.1	1.5	0.2				532.2	
		白米,糙米	骨腿,胡蘿蔔,洋蔥,洋芋,蒜末,沙拉油	XO醬,扁蒲,胡蘿蔔,乾香菇		有機小松菜,薑絲,沙拉油	苦瓜,薑絲,龍骨,小魚乾										
09/09	三	紅豆包	五香滷雞翅	椒鹽毛豆莢		彩椒花椰菜	干貝雞茸粥	新北農黃豆漿	4.3	6.2	1.1	0.2				742.9	
		紅豆	三節翅,老薑,辣椒,青蔥,滷包	毛豆,黑胡椒粒,香油		紅甜椒,黃甜椒,青花菜,薑絲,沙拉油	分蔥頭,元貝(乾),白蘿蔔,雞絞肉,雞骨架,芹菜,白米	豆漿									
09/10	四	五穀飯	糖醋肉	白菜滷		有機青松菜	紅玉牛蒡雞湯		3.8	3.2	1.9	0.2		0.1		573.7	
		白米,五穀米	瘦豬前腿肉,洋蔥,油豆腐,橘子,鳳梨,軟排骨,檸檬汁,黃甜椒,紅甜椒,沙拉油	胡蘿蔔,大白菜,蒜末,青蔥,蝦皮,乾香菇,沙拉油		有機小松菜,薑絲,沙拉油	胡蘿蔔,牛蒡,光雞,薑絲										
09/11	五	糙米飯	南洋咖哩魚丁	麻婆豆腐		有機味美菜	紅豆粉角湯	香蕉	6	2.5	1	0.7		2.1		750.6	
		白米,糙米	水鯊魚,胡蘿蔔,洋蔥,洋芋,椰奶,花生醬,咖哩粉,沙拉油	鴨皮蛋,胡蘿蔔,嫩豆腐,青蔥,乾香菇,沙拉油		有機甜心菜,薑絲,沙拉油	衛生冰塊,紅豆,粉角,二砂糖	香蕉									
09/14	一	小米飯	椒麻雞	竹筍肉絲		有機蚵白菜	蘿蔔排骨湯	香蕉	3.8	3.2	1.7	0.3		2.1		639	
		白米,小米	骨腿,洋蔥,蒜末,辣椒,杏包菇,香菜,泰式甜辣醬,沙拉油	肉絲,筍絲,胡蘿蔔,蒜末,木耳,沙拉油		蚵白菜,薑絲,沙拉油	白蘿蔔,胡蘿蔔,薑絲,龍骨	香蕉									
09/15	二	糙米飯	洋芋燉肉	三杯杏鮑菇		有機黑葉白菜	決明子麥茶		5	2.7	1.4	0.5				502.1	
		白米,糙米	瘦豬前腿肉,胡蘿蔔,洋蔥,洋芋,蒜末,沙拉油	老薑,肉絲,杏鮑菇,九層塔,木耳,青蔥,蒜仁,沙拉油		有機黑葉白菜,薑絲,沙拉油	決明子,冬瓜糖磚,衛生冰塊										
09/16	三	麻醬麵	鴿蛋肉燥	五香滷豆菊		麻醬小黃瓜	高麗菜排骨湯	福樂優酪乳	5.3	3.4	1	0.7			0.8	796.2	
		意麵,芝麻醬,烏醋	分蔥頭,絞肉,鴿蛋,蝦皮,乾香菇,沙拉油	生薑,豆菊,辣椒,青蔥,蒜末		小黃瓜,芝麻醬,烏醋	高麗菜,薑絲,龍骨	優酪乳									
09/17	四	五穀飯	黃金親子丼	蠔油海帶根		有機空心菜	小魚味噌湯		3.8	3	1.3	0.4				525.8	
		白米,五穀米	蛋液(加工),骨腿,洋蔥,鮮香菇,木耳,青蔥,蒜末,味醂,沙拉油	老薑,海帶根,九層塔,辣椒,沙拉油		有機空心菜,薑絲,沙拉油	豆腐,味噌,青蔥,雞骨架,柴魚片,小魚乾										
09/18	五	糙米飯	茄汁豆腸	黃金鮪魚蛋		有機莧菜	冬瓜蛤蜊湯	香蕉	3.9	2.3	1.7	0.3		2.1		658.4	
		白米,糙米	豆腸,洋蔥,胡蘿蔔,蕃茄,杏包菇,蕃茄醬,沙拉油	香筍鮪魚罐頭,乾鰹魚,洋蔥,冷凍玉米粒,高麗菜		莧菜,薑絲,沙拉油	冬瓜,薑絲,文蛤,雞骨架	香蕉									
09/21	一	小米飯	醬香鴨肉	關東滷味		有機青油菜	瓜仔雞湯	香蕉	4.1	2.9	1.3	0.4		2.1		761.8	
		白米,小米	鴨肉,鴨腿,洋蔥,青蔥,蒜末,辣椒,甜麵醬,沙茶醬,沙拉油	生薑,海帶,黑豆干,米血,白蘿蔔,滷包		有機青油菜,薑絲,沙拉油	花瓜罐頭,生薑,光雞,脆瓜	香蕉									
09/22	二	糙米飯	打拋豬	白菜滷		有機蚵白菜	肉骨茶湯		3.8	3.2	1.4	0.2				536.8	
		白米,糙米	大蕃茄,絞肉,九層塔,蒜末,泰式甜辣醬,蕃茄醬,沙拉油	胡蘿蔔,大白菜,蒜末,青蔥,蝦皮,乾香菇,沙拉油		蚵白菜,薑絲,沙拉油	生薑,大蒜頭,肉骨茶包,龍骨,紅棗										
09/23	三	細白麵	蔥油雞	蜜汁豆干		香蔥地瓜葉	浮水魚羹	養樂多優酪乳	7	4.7	1.2	0.4			0.6	965	
		白油麵	骨腿,老薑,胡蘿蔔,青蔥,鮮香菇,乾香菇,沙拉油	生薑,黑豆干,麥芽糖,八角,沙拉油		分蔥頭,地瓜葉,沙拉油	魚羹條,白蘿蔔,虱目魚,筍絲,香菜,薑絲	優酪乳									
09/24	四	糙米飯	南瓜燉肉	柴香銀芽雞絲		有機黑葉白菜	仙草蜜		4.9	2.7	1	0.6				501	
		白米,糙米	瘦豬前腿肉,生薑,南瓜,蒜末,青蔥,月桂葉,沙拉油	乾鰹魚,肉絲,綠豆芽,紅甜椒,蒜末,沙拉油		有機黑葉白菜,薑絲,沙拉油	仙草凍,冬瓜糖磚,衛生冰塊										
09/29	二	小米飯	紅燒雞丁	燴三鮮		有機味美菜	黃瓜魚丸湯		3.8	2.8	1.7	0.4				544	
		白米,小米	生薑,光雞,洋蔥,胡蘿蔔,蕃茄,青蔥,沙拉油	元貝(乾),鮮香菇,蒜末,青花菜,蝦仁,魷魚翅,沙拉油		有機甜心菜,薑絲,沙拉油	大黃瓜,薑絲,虱目魚丸,雞骨架										
09/30	三	筒仔米糕	燒烤翅小腿	蔬菜粉絲		香蔥油菜	紫菜蛋花湯	福樂鮮奶	3.3	3	1.1	0.3			0.8	623.3	
		分蔥頭,絞肉,糯米,鮮香菇,乾香菇,蝦皮,素鴨肉,沙拉油	美式燒烤翅腿	胡蘿蔔,豆芽菜,蒜末,木耳,乾香菇,冬粉,沙拉油		分蔥頭,油菜,沙拉油	乾海帶芽,雞蛋,青蔥,雞骨架	鮮奶									

備註：

1.遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜　2.本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明

3.週五供應「低碳環保健康素」　4.本校一律使用國產豬食材

5.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。

6.午餐食材明細可上食材登入平台觀看(連結如下):

https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search.html?school=64736552&period=2025-11-20