

# 臺南市立第六幼兒園111年7-8月午餐食譜

供應人數：7月為舊生 人；8月含新生 人。

星期	早點	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	午點
一	木瓜、西瓜	蔬食咖哩飯	蕃茄炒蛋	醋拌三菇		冬瓜菇菇湯	小饅頭(金豬)+牛奶(光泉)
二	鳳梨、芭樂	糙米飯	瓜仔肉燥	絲瓜蛤蜊		味噌海帶芽湯	茶葉蛋+枸杞茶(自煮)
三	芒果、荔枝	鍋燒意麵					黑糖洋菜凍+決明子茶(自煮)
四	龍眼、香蕉	黎麥飯	三杯雞	炒空心菜		竹筍排骨湯	薏仁牛奶(自煮)
五	火龍果、香瓜	旗魚冬粉湯					烤番薯(金豬)+麥茶(自煮)

備註：1. 遇特殊狀況(如颱風、物價上揚、退貨等...)變動食譜 2. 本食譜為循環菜單 3. 菜單無牛肉，豬肉一律採用國產豬肉。

審核菜單：大港國小何孟穎(砂崙、顯宮)(暫代：總園、城南)

午餐執秘：**護理師魏寧馨**

園長：**葉睿妤**

## 111年7-8月食材表

W一●蔬食咖哩飯：洋蔥、南瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳、鹽、咖哩粉、食用油

●蕃茄炒蛋：雞蛋、牛蕃茄、食用油、鹽

●醋拌三菇：黑珍珠菇、金針菇、白柳菇、蒜末、醬油、鹽、糖、糙米醋

●冬瓜菇菇湯：冬瓜、金針菇、濕香菇、鹽、薑片

W二●糙米飯：糙米、白米

●瓜仔肉燥：豬絞肉、小黑瓜、油蔥酥、醬油、鹽、糖、食用油

●絲瓜蛤蜊：蛤蜊、絲瓜、薑絲、紅蘿蔔片、鹽、食用油

●味噌海帶芽湯：板豆腐、海帶芽、味噌

●茶葉蛋：雞蛋、茶葉蛋滷包、鹽、糖、醬油

W三●鍋燒意麵：豬大骨、豬肉絲、高麗菜、白蘿蔔、虱目魚丸、蛤蜊、鹽、意麵

●黑糖洋菜凍：黑糖、洋菜粉

W四●黎麥飯：黎麥、白米

●三杯雞：雞肉、薑、九層塔、蒜頭、食用油、鹽、糖

●炒空心菜：空心菜、鹽、食用油

●竹筍排骨湯：竹筍、排骨、玉米、薑片、鹽

W五●旗魚冬粉湯：旗魚、芹菜、蒜苗、高麗菜、薑、蔥段、冬粉、油蔥酥、鹽、白胡椒粉

★如對餐點想更進一步了解，請上網站為<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw>，校園食材登錄平臺→搜尋臺南市安南區第六幼兒園