

臺南市立第六幼兒園113年4月午餐食譜

供應人數：62人

星期	早點	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	午點
一	燒賣(金豬)+蘋果	蔬食炒麵	醋拌三菇			紫菜蛋花湯	烤番薯(金豬)+枸杞茶(自煮)
二	油蔥麵線羹(自煮)+葡萄	燕麥飯	滷棒棒腿	青椒炒肉絲		酸菜鮑魚菇湯	愛玉(義美)+鮮奶(義美)
三	低糖豆奶(義美)+木瓜	糙米飯	西瓜綿滷肉	炒空心菜		蛤蜊湯	茶葉蛋(自煮)+決明子茶(自煮)
四	一口餃(金豬)+香蕉	紅燒排骨麵	燙綠花椰菜				第一周四月壽星蛋糕(義美)
							第二~四周起司蛋餅(小西南)+麥茶(自煮)
五	小饅頭(金豬)+鳳梨	虱目魚粥	燙玉米筍				紅豆(自煮)+鮮奶(光泉)

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 4. 每週一為蔬食日。

5. 本菜單含有牛奶、魚類、含麩質的穀物、亞硝酸鹽與蛋，不適合對其過敏體質者食用。

營養師負責區域：總園與砂崙：大港國小何孟穎營養師兼審核菜單、城南與顯宮：海東國小蘇鵬權營養師。

午餐執秘：護理師魏寧馨

園長：臺南市立第六幼兒園長陳淑卿

113年4月食材表

W一●蔬食炒麵：黑木耳絲、紅蘿蔔絲、高麗菜絲、杏鮑菇絲、小黃瓜絲、醬油、關廟麵、鹽、食用油

●醋拌三菇：黑珍珠菇、白精靈、金針菇、糙米醋、糖

●紫菜蛋花湯：雞蛋、紫菜、鹽

W二●燕麥飯：燕麥、白米

●滷棒棒腿：棒棒腿、薑、蒜頭、蔥、醬油、鹽、糖、食用油

●青椒炒肉絲：青椒、豬肉絲、醬油、鹽、食用油

●酸菜鮑魚菇湯：酸菜、鮑魚菇、豬肉絲、紅蘿蔔、薑、鹽

W三●糙米飯：糙米、白米

●西瓜綿滷肉：五花肉、杏鮑菇、西瓜綿、蒜頭、醬油、鹽、糖、食用油

●炒空心菜：空心菜、鹽、食用油

●蛤蜊湯：蛤蜊、薑、鹽

W四●紅燒排骨麵：軟骨排、蔥、蒜頭、鹽、糖、關廟麵、醬油、食用油

●燙綠花椰菜：綠花椰菜、鹽

W五●虱目魚肉粥：魚娘、蚵仔、豬肉絲、洋蔥、芹菜、薑、油蔥酥、鹽、食用油

●燙玉米筍：玉米筍、鹽

★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