

臺南市忠義國小附設幼兒園112年4月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
上午點心品名				黑糖葡萄饅頭 豆漿	玉米瘦肉粥
主要食材				黑糖 葡萄 麵粉 黃豆	米 玉米 絞肉
下午點心品名				檸檬愛玉湯 鳳梨	紅豆餅 蘋果
主要食材				檸檬 愛玉 鳳梨	麵粉 蛋 奶油 紅豆 蘋果
日期	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
上午點心品名	翡翠吻仔魚粥	螞蟻上樹	鮭魚沙拉吐司 桔茶	蔥花捲 豆漿	巧達濃湯
主要食材	翡翠 吻仔魚 米	高麗菜 黑木耳 絞肉 冬粉	鮭魚 馬鈴薯 吐 司 金桔	油蔥酥 麵粉 黃 豆	馬鈴薯 南瓜 絞 肉 紅蘿蔔
下午點心品名	玉米濃湯	綜合水果	珍珠冬瓜露	蘿蔔糕 鳳梨	肉鬆排 蘋果
主要食材	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔 鮮奶	芭樂 鳳梨 木瓜	粉圓 冬瓜糖	蘿蔔 米 鳳梨	麵粉 奶油 肉鬆 蘋果
日期	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
上午點心品名	五穀紫米粥	黑芝麻起士饅頭 豆漿	香菇油飯	什錦炒麵	浮水魚羹
主要食材	五穀 紫米	黑芝麻 起司 麵 粉 黃豆	香菇 米 絞肉 油蔥酥	白油麵 絞肉 高 麗菜 紅蘿蔔	魚漿 筍絲
下午點心品名	蔥油餅	綜合水果	仙草奶凍	雞塊 鳳梨	小北歐
主要食材	麵粉 青蔥	芭樂 鳳梨 木瓜	鮮奶 仙草	雞塊 鳳梨	麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
上午點心品名	碗粿	蛋花麵線	紅蘿蔔蔓越莓饅頭 豆漿	台北米粉湯	洋葱鮭魚粥
主要食材	米 絞肉 蔥酥玉 米粉	麵線 蛋 蔥酥	紅蘿蔔 蔓越莓 麵粉 黃豆	米粉 絞肉 高麗 菜 紅蘿蔔	紅蘿蔔 洋葱 鮭魚 米
下午點心品名	蒸肉圓	綜合水果	豆花	味噌貢丸豆腐湯	唱片
主要食材	絞肉 筍絲 紅蘿 蔔	芭樂 鳳梨 木瓜	豆花粉 黃豆	味噌 貢丸 豆腐	麵粉 蛋 奶油 蘋果

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	4月3日	一	兒童節 彈性放假												
2	4月4日	二	兒童節 放假												
3	4月5日	三	清明節 放假												
4	4月6日	四	紫米飯	泡菜豬	菊絲芽菜	有機蔬菜	玉米湯	乳品	4.8	2.5	1.2	2		1	794
5	4月7日	五	白米飯	香酥魚	家常豆腐	鮑菇青江	浮水魚羹	豆漿	4.5	3.6	1	2.5			723
6	4月10日	一	小米飯	魚香鳳腿	冬瓜火腿丁	蠔油美生菜	馬鈴薯排骨湯	水果	4.7	2.1	1.4	2	1		672
7	4月11日	二	藜麥飯	辣炒肉末	黃瓜肉片	有機蔬菜	筍絲雞湯	乳品	4.5	2.2	1.4	2		1	755
8	4月12日	三	麵食	味噌拉麵	燒烤翅小腿	枸杞菠菜	蛋糕	水果	5	2	1	2	1		675
9	4月13日	四	燕麥飯	蒜頭雞	鮮蝦粉絲煲	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	乳品	4.8	2.1	1	2		1	759
10	4月14日	五	香鬆飯	醬燒干丁	紅蘿蔔炒蛋	菊絲小白	山藥湯		4.7	1.7	1.4	2			582
11	4月17日	一	五穀飯	咕咾肉	白菜滷	綠花菜	什錦牛蒡湯	水果	4.5	2.2	1.3	2	1		663
12	4月18日	二	小米飯	鹹水雞	沙茶海茸	有機蔬菜	銀耳紅棗湯	乳品	4.7	2	1.2	2		1	749
13	4月19日	三	米食	鮭魚聰明粥	椒鹽毛豆莢	菇燒蘿蔔	雙色饅頭	水果	5	2	1	2	1		675
14	4月20日	四	洋薏仁	洋蔥豬肉	三色洋芋	有機蔬菜	玉筍大頭菜湯	乳品	4.7	2.2	1	2		1	759
15	4月21日	五	白米飯	豆酥魚	醬爆豆干	芝麻四季豆	豆薯蛋花湯		4.6	2.4	1	2			617
16	4月24日	一	白米飯	塔香雞丁	芹菜干絲	莧菜魚乾	佛跳牆	水果	4.5	2.1	1	2	1		648
17	4月25日	二	糙米飯	芋頭燒排骨	絲瓜小卷	有機蔬菜	味噌湯	乳品	4.7	2.2	1.3	2.0		1	767
18	4月26日	三	麵食	炒麵	紅燒獅子頭	小瓜鮑菇	花生豬腳湯	水果	4.5	2	1	2.5	1		663
19	4月27日	四	地瓜飯	麻油雞	豆薯蝦米	有機蔬菜	黃豆芽湯	乳品	4.8	2	1	2.5		1	774
20	4月28日	五	麥片飯	蘑菇豆包	玉米炒蛋	素炒高麗菜	羅宋湯		4.7	2	1	2			594

※※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份
 國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 4/7, 4/21供應低碳餐

4/14, 4/28供應健康蔬食餐

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營 養 價 值
4/3	一	兒	童			節	彈 性 放 假
4/4	二	兒	童			節	放 假
4/5	三	清	明			節	放 假
4/6	四	紫米飯	泡菜豬	菊絲芽菜	有機蔬菜	玉米湯	紫米有「藥米」之稱，因外殼，比一般糯米多了植化素花青素成分，是優質的抗氧化劑來源。亦含豐富的膳食纖維，可以促進腸胃的蠕動，防止便秘。
4/7	五	白米飯	香酥魚	家常豆腐	鮑菇青江	浮水魚羹	鮑魚菇含粗蛋白和人體必需氨基酸，有利於增強體質，促進生長發育，富含水溶性膳食纖維，有利於促進腸胃蠕動，促進消化，還含有抗腫瘤細胞多糖體，能提高身體的免疫力。
4/10	一	小米飯	魚香鳳腿	冬瓜火腿丁	蠔油美生菜	馬鈴薯排骨湯	小米不含麩質，不會刺激腸道，是屬於溫和的纖維質，容易被消化，能提振食慾、促進消化。
4/11	二	藜麥飯	辣炒肉末	黃瓜肉片	有機蔬菜	筍絲雞湯	黃瓜有促進食慾、調節消化系統、利尿，還能養顏美容，它有潔膚作用能促進皮膚、毛髮代謝。
4/12	三	麵食	味噌拉麵	燒烤翅小腿	枸杞菠菜	蛋糕	菠菜有「蔬菜之王」的稱號。含豐富的鐵質，維生素 A、C，具補血及抗氧化功能，能增強免疫系統。且含豐富的鈣、鎂等礦物質，有助於保持骨骼強壯，肌肉增長。
4/13	四	燕麥飯	蒜頭雞	鮮蝦粉絲煲	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	大蒜含有蒜素，可以誘發淋巴細胞活動的作用，增強人體的免疫力；降低血壓、血脂及膽固醇；能刺激腦下腺，調節人體對脂肪與碳水化合物的消化與吸收。
4/14	五	香鬆飯	醬燒干丁	紅蘿蔔炒蛋	菊絲小白	山藥湯	胡蘿蔔的β胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，可保持皮膚的光滑。
4/17	一	五穀飯	咕咾肉	白菜滷	綠花菜	薑絲海芽湯	大白菜含有豐富的維他命C，可以預防感冒、消除疲勞，且含鉀、鎂及非水溶性膳食纖維等營養素，有助於降低血壓，增加鈣質吸收，降低膽固醇，能有效幫助預防心血管性疾病。
4/18	二	小米飯	鹹水雞	菇燒冬瓜	有機蔬菜	銀耳紅棗湯	銀耳(白木耳)性味甘、平，具有滋陰潤肺、養胃生津之功效，還有活血、補腦、強心的作用，滋補強身，增強細胞免疫功能。
4/19	三	米食	鮭魚聰明粥	椒鹽毛豆莢	菇燒蘿蔔	雙色饅頭	鮭魚富含蛋白質及omega-3多元不飽和脂肪酸，EPA、DHA，能降低動脈硬化風險，也可以活化腦細胞及提高免疫力。也含維生素B6及菸鹼酸，有助於兒童發育。
4/20	四	洋蔥仁	洋蔥豬肉	三色蝦仁	有機蔬菜	玉筍大頭菜湯	大頭菜含有可保護黏膜健康，預防病毒入侵的維生素A，以及能消除疲勞的維生素B群，可透過改善腸道環境來提升免疫力。
4/21	五	白米飯	豆酥魚	醬爆豆干	芝麻四季豆	豆薯蛋花湯	四季豆富含鐵質能造血、補血；其膳食纖維能幫助腸胃蠕動、加速消化；能護膚、消水腫、預防貧血與便秘。
4/24	一	白米飯	塔香雞丁	芹菜干絲	莧菜魚乾	佛跳牆	芹菜的營養價值高，有「廚房藥物」之稱，含有「芹菜素」成分及富含的β胡蘿蔔素，有助於消除體內自由基，可提升免疫力。
4/25	二	糙米飯	芋頭燒排骨	絲瓜小卷	有機蔬菜	味噌湯	絲瓜性屬甘涼，夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效，為天然的美容聖品。
4/26	三	麵食	炒麵	紅燒獅子頭	小瓜鮑菇	花生豬腳湯	花生內所含之卵磷脂和腦磷脂，是神經系統不可缺少的重要物質，能延緩腦功能衰退，可提高青少年及兒童的記憶力，促進發育。
4/27	四	地瓜飯	麻油雞	豆薯蝦米	有機蔬菜	黃豆芽湯	麻油富含單元不飽和脂肪酸及維生素E，具有降低壞的膽固醇及抗氧化的作用，雖是好的食用油，但有心血管疾病、高血脂的人仍需限制食用量。
4/28	五	麥片飯	蘑菇豆包	玉米炒蛋	素炒高麗菜	羅宋湯	麥片是經過熟化、壓輾、烘烤處理成為片狀，含有豐富澱粉、膳食纖維、蛋白質、礦物質與維生素，是高營養價值的食物。