

臺南市佳里區塹內國小附設幼兒園

114年11月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/03	一	五穀飯	南洋咖哩雞	韓式蘿蔔肉片	薑絲奶油白菜	冬瓜排骨湯		4	2.4	1.6	2.5	0	0	612.5
		白米, 五穀米	玉米筍, 青花椰菜, 馬鈴薯, 香菇	白芝麻, 白蘿蔔, 肉片, 胡蘿蔔, 油菜	老薑, 冷凍玉米粒, 奶油白菜	枸杞, 老薑, 冬瓜, 排骨肉								
11/04	二	黃金紫米飯	高昇排骨干丁	起司赤珊瑚炒蛋	胡麻醬菠菜	蓮藕鮮菇湯	蘋果	3.5	2.8	1.6	2.5	1	0	667.5
		白米, 紫米, 冷凍玉米粒	芝麻, 紅青甜椒, 青江菜, 豆干, 排骨	胡蘿蔔, 雞蛋, 起司片, 大蒜	白芝麻, 芝麻醬, 山菠菜, 蒜白菇	枸杞, 生鮮香菇, 老薑, 蓮藕, 大蒜	蘋果							
11/05	三	紅藜飯	香酥魚排	雙花鮮魷	蒜香青江菜	地瓜濃湯	豆漿	4.4	3.5	1.5	3	0	0.1	755
		白米, 紅藜	烤酥油, 虱目魚排	白芝麻, 胡蘿蔔, 青江菜, 地瓜, 玉米粒	青江菜, 鴻喜菇, 大蒜	馬鈴薯, 黃地瓜, 奶粉, 洋蔥	豆漿							
11/06	四	古早味南瓜粥	花瓜肉醬蒸蛋	起司貝果	蠔油地瓜葉	古早味南瓜粥料	香蕉	5	2.9	1.6	2	1	0	757.5
		白米, 五穀米	絞肉, 胡蘿蔔, 蔥, 雞蛋, 玉米粒	貝果	素蠔油, 蕃薯葉, 大蒜	絞肉, 蝦米, 高麗菜, 南瓜, 乾香菇	香蕉							
11/07	五	燕麥糙米飯	薑母鴨	茭白筍香腸片	蒜香福山萵苣	紅豆紫米湯圓	保久乳	4.5	2	1.5	2.5	0	1	735
		燕麥, 白米, 糙米	金針菇, 高麗菜, 樟茶丸, 鴨肉, 凍豆腐	胡蘿蔔, 茭白筍, 蔥, 香腸, 大蒜, 木耳	福山萵苣, 冷凍玉米粒, 大蒜	紅豆, 紫米, 小湯圓, 二砂糖	全脂保久乳							
11/10	一	麥片飯	鐵板雞丁	白菜粉絲煲	翠綠油菜	蘿蔔排骨湯		4.5	2.3	1.7	2.5	0	0	642.5
		白米, 麥片	玉米粉, 紅薯粉, 雞腿排, 海菜, 洋蔥	胡蘿蔔, 雞蛋, 豆包, 冬粉, 大白菜, 木耳	金針菇, 大蒜, 油菜	玉米段, 白蘿蔔, 芹菜, 小排								
11/11	二	地瓜燕麥飯	豉椒排骨	培根白花椰	薑絲荷葉白菜	紫菜蛋花湯	小玉西瓜	3.6	2.7	1.7	3	1	0	692
		燕麥, 白米, 黃地瓜	青椒, 辣椒, 排骨肉, 洋蔥	白芝麻, 胡蘿蔔, 豌豆, 薯粉, 蝦仁	老薑, 荷葉白菜, 雪白菇	紫菜, 蔥, 雞蛋, 香油	小玉西瓜							
11/12	三	海苔糙米飯	韓式乾燒蝦	三杯鮮菇油豆腐	蒜香嫩葉白菜	大黃瓜黑輪湯		3.2	2.1	1.7	2.5	0	0	536.5
		白米, 糙米, 海苔香鬆	玉米粉, 青花椰菜, 蝦仁, 寬粉	玉米粉, 香菇, 胡蘿蔔, 豆腐, 油豆腐	嫩葉白菜, 雪白菇, 大蒜	芹菜, 黑輪, 冷凍玉米粒, 大黃瓜								
11/13	四	鍋燒意麵	黃金豬排	黃金豬排堡	玉筍小黃瓜	鍋燒意麵料	橘子	5.8	3.2	1	3	1	0	866
		鍋燒意麵, 虱目魚丸, 小白菜	烤酥油, 裹粉豬排	大亨堡麵包	玉米筍, 小黃瓜	肉片, 胡蘿蔔, 金針菇, 雞蛋, 玉米粒	橘子							
11/14	五	小米飯	白醬奶香嫩雞	番茄蛋豆腐	蒜香青花菜	洋芋排骨湯	鮮乳	3.5	2.7	1.4	3	0	1	737.5
		白米, 小米	胡蘿蔔, 香菇, 紅豆, 雞胸, 玉米粒, 小排	牛蒡絲, 雞蛋, 豆腐, 鴻喜菇	青花椰菜, 鴻喜菇, 大蒜	香菜, 馬鈴薯, 小排	全脂鮮乳							
11/17	一	五穀飯	麻香豬肉片	咖哩雞茸玉米	蝦醬空心菜	酸菜鴨肉湯		4.2	2.7	1.4	2.5	0	0	644
		白米, 五穀米	肉片, 胡蘿蔔, 高麗菜, 香脆麵	胡蘿蔔, 雞腿肉, 玉米粒, 毛豆仁, 小黃瓜	空心菜, 金針菇, 魚露, 大蒜	老薑, 蝦米, 醃菜, 香菇, 鴨肉, 玉米								
11/18	二	雙芝麻飯	樹子蒸魚	黃瓜鵪鶉蛋	薑絲黑葉白菜	浮水魚羹湯	洋香瓜	3.1	2.7	1.6	2.5	1	0	632
		白米, 白芝麻(熟), 黑芝麻	樹子, 冬瓜, 香油, 鱸魚	胡蘿蔔, 鵪鶉蛋, 黑胡椒, 玉米粒, 大白菜	老薑, 金針菇, 黑葉白菜	胡蘿蔔, 鵪鶉蛋, 金針菇, 魚羹料	香瓜							
11/19	三	麥片飯	紅燒豬肉	白菜凍豆腐	蒜香小芥菜	當歸雞湯		3.5	2.5	1.6	3	0	0	607.5
		白米, 麥片	牛蒡絲, 白蘿蔔, 胡蘿蔔, 豬腿肉	小白菜, 金針菇, 雞腿, 玉米粒, 大白菜, 木耳	冷凍玉米粒, 大蒜, 小芥菜	枸杞, 生鮮香菇, 老薑, 當歸, 高麗菜								
11/20	四	韓國黑嚙嚙炸醬麵	韓國黑嚙嚙炸醬麵料	鍋貼	蔥醬高麗菜	韓式海芽大醬湯	綠葡萄	6.4	2	1.2	3	1	0	823
		牛排麵, 韓國春醬	肉片, 馬鈴薯, 高麗菜, 蒜末, 洋蔥	豬肉鍋貼	紅蔥醬, 胡蘿蔔, 蝦米, 高麗菜	金針菇, 豆腐, 玉米粒, 味噌, 海帶芽	綠葡萄							
11/21	五	地瓜糙米飯	鹹酥雞	黃豆芽炒肉絲	翠綠油菜	泰式酸辣湯	鮮乳	4.1	3.2	1.3	3.5	0	1	837
		白米, 糙米, 黃地瓜	烤酥油, 雞蛋, 去皮雞胸肉	肉片, 胡蘿蔔, 鴻喜菇, 玉米粒, 木耳	金針菇, 大蒜, 油菜	魷魚, 紅蝦仁, 香菜, 高麗菜, 雞腿石斑	全脂鮮乳							
11/24	一	紫糙米飯	日式燒肉片	奶香起司白菜	蒜香菠菜	菱角排骨湯		4.5	2.9	1.7	2.5	0	0.1	699.5
		白米, 糙米, 紫米	白芝麻, 肉片, 胡蘿蔔, 洋蔥	胡蘿蔔, 雞蛋, 起司片, 大蒜, 玉米粒, 大白菜	菠菜, 雪白菇, 大蒜	白蘿蔔, 菱角, 香菜, 小排								
11/25	二	南瓜菇菇炊飯	海苔薑黃國姓魚	高麗菜蛋燒	蒜香尼龍白菜	竹筍湯	甜柿	3.8	2.7	1.7	3.5	1	0	728.5
		白米, 鴻喜菇, 南瓜, 乾香菇	烤酥油, 虱目魚, 雞蛋, 海苔香鬆	胡蘿蔔, 雞蛋, 高麗菜, 玉米粒, 香脆麵	鴻喜菇, 大蒜, 尼龍白菜	秀珍菇, 芹菜, 雞竹筍, 木耳	甜柿							
11/26	三	紫米飯	義式燉肉	玉米火腿炒蛋	沙茶拌芥藍	味噌蔬菜豆腐湯		4.5	3	1.2	2.5	0	0	682.5
		白米, 紫米	牛蒡絲, 馬鈴薯, 豬腿肉, 洋蔥	火腿, 胡蘿蔔, 雞蛋, 玉米粒, 小黃瓜	芥藍菜, 雪白菇, 大蒜	白蘿蔔, 蔥, 高麗菜, 豆腐, 味噌								
11/27	四	肉燥米糕	肉燥米糕料	炸雞塊薯條	豆皮高麗菜	蕃茄豆芽湯	梨子	3.5	3.5	1	3	1	0	727.5
		白米, 糯米	絞肉, 豆干, 水煮花生	烤酥油, 馬鈴薯條, 冷凍雞塊	胡蘿蔔, 高麗菜, 豆包, 木耳	牛蒡絲, 豬皮泡菜, 黃豆芽, 排骨肉	梨子							
11/28	五	玉米飯	麻油雞	什錦炒年糕	薑絲青蒜菜	大頭菜貢丸湯	優酪乳	4.2	2.7	1.3	3	0	1	784
		白米, 冷凍玉米粒	胡麻油, 雞腿排, 樟茶丸, 香脆麵	香菇, 紅蝦, 火腿, 胡蘿蔔, 白米, 玉米粒	老薑, 雪白菇, 青蒜菜	芹菜, 白豆, 冷凍貢丸, 大頭菜	優酪乳							



臺南市立佳里國民中學114學年度上學期11月葷食菜單

(聯合供應場內國小附設幼兒園)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
11/03	一	五穀飯	南洋咖哩雞	韓式蘿蔔肉片	薑絲奶油白菜	冬瓜排骨湯		4	2.4	1.6	2.5	0	0	612.5
11/04	二	黃金紫米飯	高昇排骨干丁	起司赤珊瑚炒蛋	胡麻醬菠菜	蓮藕鮮菇湯	蘋果	3.5	2.8	1.6	2.5	1	0	667.5
11/05	三	紅藜飯	香酥魚排	雙花鮮魷	蒜香青江菜	地瓜濃湯	豆漿	4.4	3.5	1.5	3	0	0.1	755
11/06	四	古早味南瓜粥	花瓜肉醬蒸蛋	起司貝果	蠔油地瓜葉		香蕉	5	2.9	1.6	2	1	0	757.5
11/07	五	燕麥糙米飯	薑母鴨	茭白筍香腸片	蒜香福山萵苣	紅豆紫米湯圓	保久乳	4.5	2	1.5	2.5	0	1	735
11/10	一	麥片飯	鐵板雞丁	白菜粉絲煲	翠綠油菜	蘿蔔排骨湯		4.5	2.3	1.7	2.5	0	0	642.5
11/11	二	地瓜燕麥飯	豉椒排骨	培根白花椰	薑絲茼蒿白菜	紫菜蛋花湯	小玉西瓜	3.6	2.7	1.7	3	1	0	692
11/12	三	海苔糙米飯	韓式乾燒蝦	三杯鮮菇油腐	蒜香嫩葉白菜	大黃瓜黑輪湯		3.2	2.1	1.7	2.5	0	0	536.5
11/13	四	鍋燒意麵	黃金豬排	黃金豬排堡	玉筍小黃瓜		橘子	5.8	3.2	1	3	1	0	866
11/14	五	小米飯	白醬奶香嫩雞	番茄蛋豆腐	蒜香青花菜	洋芋排骨湯	鮮乳	3.5	2.7	1.4	3	0	1	737.5
11/17	一	五穀飯	麻香豬肉片	咖哩雞茸玉米	蝦醬空心菜	酸菜鴨肉湯		4.2	2.7	1.4	2.5	0	0	644
11/18	二	雙芝麻飯	樹子蒸魚	黃瓜鵪鶉蛋	薑絲黑葉白菜	浮水魚羹湯	洋香瓜	3.1	2.7	1.6	2.5	1	0	632
11/19	三	麥片飯	紅燒豬肉	白菜凍豆腐	蒜香小芥菜	當歸雞湯		3.5	2.5	1.6	3	0	0	607.5
11/20	四	韓國黑嚙嚙炸醬麵		鍋貼	蔥醬高麗菜	韓式海芽大醬湯	綠葡萄	6.4	2	1.2	3	1	0	823
11/21	五	地瓜糙米飯	鹹酥雞	黃豆芽炒肉絲	翠綠油菜	泰式酸辣湯	鮮乳	4.1	3.2	1.3	3.5	0	1	837
11/24	一	紫糙米飯	日式燒肉片	奶香起司白菜	蒜香菠菜	菱角排骨湯		4.5	2.9	1.7	3.9	0.1	0.1	768.5
11/25	二	南瓜菇菇炊飯	海苔薑黃國姓魚	高麗菜蛋燒	蒜香尼龍白菜	竹筍湯	甜柿	3.8	2.7	1.7	3.5	1	0	728.5
11/26	三	紫米飯	義式嫩肉	玉米火腿炒蛋	沙茶拌芥藍	味噌蔬菜豆腐湯		4.5	3	1.2	2.5	0	0	682.5
11/27	四	肉燥米糕		炸雞塊薯條	豆皮高麗菜	蕃茄豆芽湯	梨子	3.5	3.5	1	3	1	0	727.5
11/28	五	玉米飯	麻油雞	什錦炒年糕	薑絲青崧菜	大頭菜貢丸湯	優酪乳	4.2	2.7	1.3	3	0	1	784

佳里國中營養午餐 謝依玲 營養師 製作

關於非洲豬瘟 您必須知道的 三件事情!

Q1: 非洲豬瘟是什麼?

非洲豬瘟由 DNA 病毒所引起的疾病，藉由廚餘、節肢動物（如螞蟥、蜚）、動物分泌物或排泄物、車輛及人員夾帶等途徑傳播。病毒會引起豬隻的發燒、皮膚出現紫斑及內臟出血，目前仍無疫苗可預防，也無有效治療方式，對豬隻的致死率近100%。

Q2: 非洲豬瘟會傳染給人嗎；還能吃豬肉嗎?

非洲豬瘟不會傳染給人類，可以放心吃豬肉！
但豬肉仍含有其他致病菌，應選擇合格來源的豬肉並確實煮熟後再吃。
營養午餐皆使用CAS合格來源豬肉，經過高溫烹調，可以放心享用。

Q3: 對於非洲豬瘟，我可以做什麼?

雖然非洲豬瘟對人體沒有影響，但會影響整個台灣豬肉產業造成經濟衝擊。為了守護我們的國產豬肉：不要從國外攜帶肉類或肉類製品入境台灣；減少傳染途徑；廚餘減量，把營養午餐吃完！

- 本校使用國產豬肉
CAS雞蛋
 - 本月使用海鮮品項如下：
11/05: 魷魚、虱目魚排
11/12: 蝦仁、11/18: 鱸魚
11/21: 蝦仁、龍膽石斑
11/21: 魷魚
11/25: 虱目魚
11/28: 蝦仁
 - 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，菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺，請師生家長多加利用。
- 佳里國中營養午餐關心您

