

114學年度第二學期 臺南市麻豆區港尾國小附設幼兒園3月份餐點表

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
2026/3/2	一	白飯	蔥爆雞丁	四喜豇豆	柴魚小松菜	豬血湯	
2026/3/3	二	糙米飯	泡菜燒肉	綜合滷味	有機蔬菜	海菜豆芽湯	豆漿
2026/3/4	三	地瓜薯條	蔬菜鮪魚粥	虱目魚丸燒	炒青江菜	蔬菜鮪魚粥料	牛奶
2026/3/5	四	白飯	三杯雞	起司玉米蛋	有機蔬菜	豆薯絲湯	
2026/3/6	五	紫米飯	壽喜燒	魚丸大黃瓜	韭菜豆芽	白菜貢丸湯	
2026/3/9	一	白飯	蒜泥白肉	時蔬拌洋芋	炒高麗菜	酸辣湯	
2026/3/10	二	糙米飯	滷雞腿	毛豆仁豆干	有機蔬菜	羅宋湯	牛奶
2026/3/11	三	鍋燒意麵	薑燒署魚	大成麵包	玉米油菜	鍋燒意麵湯	牛奶
2026/3/12	四	糙米飯	醬瓜仔肉	魚香炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	
2026/3/13	五	黎麥飯	親子丼	木耳炒筍片	紅絲白花椰	浮水魚羹湯	
2026/3/16	一	糙米飯	紅燒獅子頭	香菇炒水蓮	枸杞菠菜	翡翠蛋花湯	
2026/3/17	二	白飯	蔥油雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	牛奶
2026/3/18	三	炸醬麵	蒲燒鯛魚	統一麵包	炸醬麵料	包心菜湯	牛奶
2026/3/19	四	白飯	醬燒骨腿丁	甜不辣黃瓜	有機蔬菜	冬菜粉絲湯	
2026/3/20	五	五穀飯	薑汁燒肉	洋蔥炒蛋	蒜炒綠花椰	玉米蘿蔔湯	
2026/3/23	一	糙米飯	咖哩雞	塔香海根	炒地瓜葉	紫菜蛋花湯	
2026/3/24	二	白飯	孜然豬肉片	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	筍片香菇湯	牛奶
2026/3/25	三	雞肉絲飯	油蔥雞肉絲	菜脯蛋	炒味美菜	四神湯	牛奶
2026/3/26	四	白飯	菲式豬肉	綜合滷味	有機蔬菜	味噌湯	
2026/3/27	五	美濃粿條	卡茲虱目魚	芋頭包	美濃粿條料	薑絲蛤蜊湯	果汁
2026/3/30	一	糙米飯	滷排骨	紅蘿蔔炒蛋	炒尼龍白菜	菇菇湯	
2026/3/31	二	白飯	鹽麴雞肉燒	醬香黑豆干	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	牛奶

一、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。

二、當日食材若有更改，會發訊息通知並可至校園食材登錄平臺網站觀看詳細資訊 <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

臺南市麻豆區港尾國小附設幼兒園 2026年3月第1週午餐菜單

	3月2日				3月3日				3月4日				3月5日				3月6日			
	菜名	食材			菜名	食材			菜名	食材			菜名	食材			菜名	食材		
主食	白飯	白米			糙米飯	白米 糙米			地瓜薯條	地瓜薯條			白飯	白米			紫米飯	白米 紫米		
主菜	蔥爆雞丁	骨腿丁 蔥 黑胡椒醬			泡菜燒肉	豬火鍋肉片 韓式泡菜 不辣			蔬菜鮪魚粥	白米 鮪魚罐頭			三杯雞	帶骨雞腿肉丁 清肉丁 杏鮑菇 九層塔 中薑片 麻油			壽喜燒	豬火鍋肉片 洋蔥		
副菜	四喜豇豆	菜豆 黑木耳 洋蔥 四季豆 火腿丁			綜合滷味	海帶結 豆干片 白蘿蔔 鵪鶉蛋 紅蘿蔔 滷包			虱目魚丸燒	虱目魚丸燒 原作 白蘿蔔 醬油膏			起司玉米蛋	冷凍玉米粒 雞蛋 起司絲 紅蘿蔔 切丁			魚丸大黃瓜	大黃瓜 魚丸 黑木耳		
蔬菜	柴魚小松菜	小松菜 柴魚片			有機蔬菜	有機蔬菜 非白菜類 蒜末			炒青江菜	青江菜 蒜末			有機蔬菜	有機蔬菜 白菜類 蒜末			韭菜豆芽	豆芽菜 韭菜 蒜末 紅蘿蔔		
湯	豬血湯	豬血 韭菜 酸菜 紅蔥頭末			海菜豆芽湯	海帶芽 黃豆芽 柴魚片 青蔥			蔬菜鮪魚粥料	芋頭 蛋 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥 木耳 高麗菜			豆薯絲湯	豆薯 去皮 豬肉絲 大骨			白菜貢丸湯	小白菜 貢丸		
附餐					豆漿				牛奶											
													備份				備份			

臺南市麻豆區港尾國小附設幼兒園 2026年3月第2週午餐菜單

	3月9日					3月10日					3月11日					3月12日					3月13日							
	菜名	食材	一			菜名	食材	二			菜名	食材	三			菜名	食材	四			菜名	食材	五					
主食	白飯	白米				糙米飯	白米 糙米				鍋燒意麵	意麵				糙米飯	白米 糙米				黎麥飯	白米 黎麥						
主菜	蒜泥白肉	豬火鍋肉片 蒜末 蔥				滷雞腿	雞腿 蔥 辣椒 滷包				薑燒薯魚	薯魚丁 薑絲 蔥				醬瓜仔肉	豬梅花肉塊 醬瓜(黑瓜) 香菇 豬腱肉丁				親子丼	雞柳 骨腿丁 洋蔥 雞蛋 和風醬油						
副菜	時蔬拌洋芋	馬鈴薯 小黃瓜 紅蘿蔔 豬絞肉				毛豆仁豆干	毛豆 豆干 紅蘿蔔				大成麵包	大成麵包				魚香炒蛋	雞蛋 黑木耳 紅蘿蔔 桶筍絲 青椒 青蔥 蒜末				木耳炒筍片	木耳 脆筍片 紅蘿蔔 蒜末						
蔬菜	炒高麗菜	高麗菜 蒜末				有機蔬菜	有機蔬菜 非白菜類 蒜末				玉米油菜	油菜 玉米 蒜末				有機蔬菜	有機蔬菜 白菜類 蒜末				紅絲白花椰	白花椰 紅蘿蔔 蒜末						
湯	酸辣湯	黑木耳絲 金針菇 雞蛋 酸辣湯包 桶筍絲 豬血 豆腐				羅宋湯	番茄 洋蔥 白蘿蔔 芹菜				鍋燒意麵湯	高麗菜 蛤蜊 魚餃 柴魚片 金針菇 鴻喜菇				玉米濃湯	冷凍玉米粒 玉米濃湯粉 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥				浮水魚羹湯	浮水魚羹 桶筍絲 鮮香菇 芹菜珠						
附餐						牛奶					牛奶																	
					備份								備份															

臺南市麻豆區港尾國小附設幼兒園 2026年3月第3週午餐菜單

	3月16日				3月17日				3月18日				3月19日				3月20日			
	菜名	食材			菜名	食材			菜名	食材			菜名	食材			菜名	食材		
主食	糙米飯	白米 糙米			白飯	白米		包	炸醬麵	白油麵			白飯	白米			五穀飯	白米 五穀米		
主菜	紅燒獅子頭	紅燒獅子頭 大白菜 白蘿蔔			蔥油雞	雞腿骨丁 蔥			蒲燒鯛魚	蒲燒鯛魚			醬燒骨腿丁	骨腿丁 蔥 黑胡椒醬			薑汁燒肉	豬火鍋肉片 薑汁燒肉醬 生薑泥 洋蔥		
副菜	香菇炒水蓮	水蓮 鮮香菇 蒜末			麻婆豆腐	板豆腐 絞肉 豆瓣醬(辣) 豆瓣醬(不辣)			統一麵包	統一麵包			甜不辣黃瓜	小黃瓜 甜不辣			洋蔥炒蛋	洋蔥 雞蛋 蒜末		
蔬菜	枸杞菠菜	菠菜 蒜末 枸杞			有機蔬菜	有機蔬菜 非白菜類 蒜末			炸醬麵料	豆干丁 豆芽菜 小黃瓜 紅蘿蔔 甜麵醬 豆瓣醬			有機蔬菜	有機蔬菜 白菜類 蒜末			蒜炒綠花椰	冷凍綠花椰 紅蘿蔔 蒜末		
湯	翡翠蛋花湯	冷凍翡翠 雞蛋 大骨			綠豆薏仁	綠豆 二砂 薏仁			包心菜湯	包心菜 牛番茄 芹菜			冬菜粉絲湯	冬菜 粉絲 大骨			玉米蘿蔔湯	冷凍玉米粒 白蘿蔔 大骨		
附餐					豆漿				牛奶											
	備份				備份				備份											

臺南市麻豆區港尾國小附設幼兒園 2026年3月第4週午餐菜單

	3月23日				3月24日				3月25日				3月26日				3月27日			
	菜名	食材			菜名	食材			菜名	食材			菜名	食材			菜名	食材		
主食	糙米飯	白米 糙米			白飯	白米			雞肉絲飯	白米			白飯	白米			美濃 板條	板條		
主菜	咖哩雞	去骨雞腿丁 清肉丁 咖哩粉 咖哩塊 馬鈴薯 紅蘿蔔			孜然豬肉片	豬火鍋肉片 青蔥 切段 小磨坊孜然粉			油蔥雞肉絲	雞肉絲 油蔥酥 醬油 糖			菲式豬肉	豬梅花肉 番茄 蔥 蒜 洋蔥 月桂葉 黑胡椒粒			卡滋虱目魚	卡滋虱目魚塊		
副菜	塔香海根	海根 九層塔 薑片 蒜頭 辣椒			酸菜炒麵腸	麵腸 冷凍毛豆仁 酸菜 紅蘿蔔			菜脯蛋	蛋 菜脯 蔥花 紅蘿蔔			綜合滷味	海帶結 豆干片 白蘿蔔 鵝鵝蛋 紅蘿蔔 滷包			芋頭包	芋頭包		
蔬菜	炒地瓜葉	地瓜葉 蒜末			有機蔬菜	有機蔬菜 非白菜類 蒜末			炒味美菜	味美菜 蒜末			有機蔬菜	有機蔬菜 白菜類 蒜末			美濃板條料	美濃油蔥酥 韭菜 豆芽菜 紅蘿蔔 切絲 高麗菜 醬油 米酒		
湯	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 豬大骨			筍片香菇湯	香菇 脆筍片 大骨			四神湯	大骨 四神 薏仁			味噌湯	嫩豆腐 海帶芽 味噌 白蘿蔔			薑絲蛤蜊湯	冬瓜 蛤蜊 嫩薑絲		
附餐					牛奶				牛奶								果汁			
					備份				備份								備份			

臺南市麻豆區港尾國小附設幼兒園 2026年3月第5週午餐菜單

[illegible]