

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
8/30	二	白米飯	蘑菇雞柳	鮮蝦粉絲煲	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	洋菇被稱為「蔬菜界的牛排」，富含多醣體，必需胺基酸、礦物質與豐富的維生素B、維生素D等，能夠幫助降低癌症風險、預防癌細胞增生、防止脂肪堆積，且能增強腸道免疫力。
8/31	三	米食	油飯	什錦滷味	涼拌小瓜	高麗菜蛋花湯	高麗菜富含硫以及維生素C，具有傷口癒合、幫助排毒的特性。且富含多種抗氧化劑，多醣類、呵哏等成分，具有抗氧化、抗發炎、抗癌的功效。
9/1	四	糙米飯	咕咕肉	枸杞冬瓜	有機蔬菜	花生豬腳湯	冬瓜營養價值高，富含維生素C，除了預防感冒、養顏美容外，還可抑制病毒和細菌的活性；鈉含量極低是水腫病人的理想蔬菜。
9/2	五	麥片飯	香酥魚丁	紅蘿蔔炒蛋	蝦皮青江	芋圓湯	魚肉中含Omega-3不飽和脂肪酸，DHA和EPA，是構成神經細胞重要的成分，有助於腦部神經及視力發育。還能增強免疫力、修補傷口且降低膽固醇，預防心血管疾病。
9/5	一	五穀飯	肉燥滷蛋	海帶三絲	干貝綠瓜	貢丸湯	干貝味道鮮美，含有豐富的蛋白質、碳水化合物、核黃素和鈣、磷、鐵等微量元素，能夠增強體質，提升免疫力，對孩子的成長發育很有益處。
9/6	二	小米飯	春川炒雞	黃瓜肉片	有機蔬菜	味噌菇湯	小米含有醣類、維生素B群、維生素E、鈣、鎂、磷、鐵、鉀等營養素，不含麩質，容易被吸收消化，且含色胺酸，有穩定神經、促進睡眠作用。
9/7	三	麵食	家常湯麵	泡菜油豆腐	蒜香大陸妹	中秋節點心	大陸妹名「油麥菜」具有降低膽固醇、治療神經衰弱、清燥潤肺、化痰止咳等功效，是一種低熱量、高營養的蔬菜。
9/8	四	白米飯	梅子排骨	豆薯炒蛋	有機蔬菜	鯤純湯	豆薯營養豐富，含有人體所必需的鈣、鐵、鋅、銅、磷等多種元素，有清熱去火、生津止渴能緩解咽喉乾痛的功效。
9/9	五	中	中	中	中	中	中
秋 運 假							
9/12	一	紫米飯	豆豉雞	白菜麵筋	芝麻海帶根	筍絲排骨湯	白芝麻含健康的飽和脂肪酸，亞麻油酸，及鋅、鎂等礦物質，能強健筋骨、降低膽固醇，有助於抗氧化、抗衰老且增強免疫力。
9/13	二	白米飯	黑胡椒豬肉	花菜雞丁	有機蔬菜	山藥湯	花椰菜的維生素C含量極高，不但有利於人的生長發育，更重要的是能提高人體免疫功能，促進肝臟解毒，增強人的體質，增加抗病能力，提高人體機體免疫力。
9/14	三	米食	雞肉絲飯	滷蛋	小瓜花生	黑輪米血湯	花生中含有豐富的不飽和脂肪酸，能促進體內膽固醇的代謝，增強其排瀉功能。
9/15	四	洋蔥仁飯	薑燻鴨	家常小炒	有機蔬菜	茶壺湯	鴨肉中富含女性常缺乏的鐵質，以及維持活力不可或缺他命A、B1、B2等營養素，且含有大量不飽和脂肪酸，對於發育成長中的青少年，是很好的優質蛋白質來源。
9/16	五	芝麻飯	蒜香醬燒魚	玉米炒蛋	萵菜魚乾	鮮菇湯	萵菜葉富含易被人體吸收的鈣質，對牙齒和骨骼的生長可起到促進作用，並能維持正常的心肌活動，防止肌肉痙攣。同時含有豐富的鐵、鈣和維生素K，可以促進造血，增加血紅蛋白含量並提高機體能力，促進造血等功能。
9/19	一	燕麥飯	蒜泥肉片	鮑魚銀芽	蒜香高麗菜	蕃茄豆腐湯	綠豆芽中含有豐富的維生素C，能增強免疫力。且富含膳食纖維，有預防癌症的功效，還能清除血管壁中膽固醇和脂肪的堆積，減少心血管疾病。
9/20	二	燕麥飯	腰果雞丁	絲瓜小卷	有機蔬菜	酸白菜肉片湯	腰果含有豐富色胺酸、萸醌胺酸、維生素B6、鎂等營養素，可幫助合成血清素及褪黑激素。有降低焦慮和幫助睡眠的功效，能促進大腦健康，防止失眠的效果，但吃多容易造成油脂攝取過量。
9/21	三	麵食	炒麵	麥克雞塊	清炒青花菜	浮水魚羹	大白菜富含維生素C、鉀、鈣、鎂以及膳食纖維，熱量低，可增加飽足感。具有清熱解毒、潤喉等作用，可以緩解喉嚨發炎。
9/22	四	白米飯	咖哩豬肉	毛豆豆干	有機蔬菜	薑絲海芽湯	薑的功效來自其中的特殊植化素(薑辣素、薑酮等)，具有抗氧化、抗發炎、抗真菌、抗病毒效果，能用於預防及改善多種疾病。
9/23	五	地瓜飯	糖醋豆腸	菜脯蛋	蒜香油菜	黃瓜湯	黃瓜裡所含的纖維能促進腸道有害物質排泄，具有清熱解毒的功效，能治療咽喉腫痛、紅眼病。
9/26	一	糙米飯	三杯雞	彩椒玉米	扁魚白菜	翡翠蛋花湯	彩椒富含維生素C、β胡蘿蔔素等抗氧化劑，可消除疲勞、保護眼睛、增加抵抗力、預防感冒與促進新陳代謝。
9/27	二	白米飯	打拋豬	黃瓜木耳	有機蔬菜	雞肉馬鈴薯湯	馬鈴薯是抗衰老的食物。它含有豐富的維生素B1、B2、B6等B群維生素及纖維素，可以增強體質，同時還具有提高記憶力和讓思維清晰等作用。
9/28	三	米食	皮蛋瘦肉粥	燒烤翅小腿	椒鹽四季豆	蛋糕	四季豆富含銅，是人體不可缺少的微量營養素，對於血液、中樞神經和免疫系統，頭髮、皮膚和骨骼組織以及腦子和肝、心等內臟的發育和功能有重要影響。
9/29	四	紫米飯	蒜香雞	鮮菇三絲	有機蔬菜	冬瓜湯	一整隻雞中，以雞腿肉則富含鐵質，可改善缺鐵性貧血；雞胸內的維生素B群含量最高，能恢復疲勞、保護皮膚；雞翅膀肉中則含有豐富的膠原蛋白，能強化血管。
9/30	五	海苔酥餅	蒲燒鯛魚	蔥燒豆腐	香鬆花椰	仙草蜜	豆腐中含有豐富的大豆蛋白，有助於心血管疾病的預防；含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益。

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	8月30日	二	白米飯	蘑菇雞柳	鮮蝦粉絲煲	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	果汁	5	2.6	1.1	2.5	1		745
2	8月31日	三	米食	油飯	什錦滷味	涼拌小瓜	高麗菜蛋花湯	水果	4	2.6	1	2	1		650
3	9月1日	四	糙米飯	咕咾肉	枸杞冬瓜	有機蔬菜	花生豬腳湯	乳品	4.5	2.2	1.4	2.5		1	778
4	9月2日	五	麥片飯	香酥魚丁	紅蘿蔔炒蛋	蝦皮青江	芋圓湯	豆漿	5	3.2	1.1	3			753
5	9月5日	一	五穀飯	肉燥鴿蛋	海帶三絲	干貝絲瓜	貢丸湯	水果	4.5	2.6	1.3	2	1		693
6	9月6日	二	小米飯	春川炒雞	黃瓜肉片	有機蔬菜	味噌菇湯	乳品	4.8	2	1.5	2		1	764
7	9月7日	三	麵食	家常湯麵	泡菜油豆腐	蒜香大陸妹	中秋節點心	水果	5	2.1	1.2	2	1		688
8	9月8日	四	白米飯	梅子排骨	豆薯炒蛋	有機蔬菜	餛飩湯	乳品	4.8	2	0.9	2.5		1	771
9	9月9日	五	中秋連假												
10	9月12日	一	紫米飯	豆豉雞	白菜麵筋	芝麻海帶根	筍絲排骨湯	水果	4.5	2.3	1.3	2	1		670
11	9月13日	二	白米飯	黑胡椒豬肉	花菜雞丁	有機蔬菜	山藥湯	乳品	4.7	2.2	1.4	2		1	769
12	9月14日	三	米食	雞肉絲飯	滷蛋	小瓜花生	黑輪米血湯	水果	4.8	2	0.7	2.5	1		676
13	9月15日	四	洋蔥仁飯	薑滷鴨	家常小炒	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	4.6	2	1.1	2		1	740
14	9月16日	五	芝麻飯	壽喜醬燒魚	玉米炒蛋	莧菜魚乾	鮮菇湯		5	2.2	1	2			635
15	9月19日	一	燕麥飯	蒜泥肉片	鮭魚銀芽	蒜香高麗菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.3	2	1		678
16	9月20日	二	藜麥飯	腰果雞丁	絲瓜小卷	有機蔬菜	酸白菜肉片湯	乳品	4.5	2.3	1.4	2.5		1	785
17	9月21日	三	麵食	炒麵	麥克雞塊	清炒青花菜	浮水魚羹	水果	4	2	1	3	1		650
18	9月22日	四	白米飯	咖哩豬肉	毛豆豆干	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.8	2.6	1	2.5		1	819
19	9月23日	五	地瓜飯	糖醋豆腸	菜脯蛋	蒜香油菜	黃瓜湯		4.5	2	1	2.5			603
20	9月26日	一	糙米飯	三杯雞	彩椒玉米	扁魚白菜	翡翠蛋花湯	水果	4.5	2.5	1	2.5	1		700
21	9月27日	二	白米飯	打拋豬	黃瓜木耳	有機蔬菜	雞肉馬鈴薯湯	乳品	4.7	2.3	1.3	2		1	774
22	9月28日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	燒烤翅小腿	椒鹽四季豆	蛋糕	水果	5	2	1	2	1		675
23	9月29日	四	麥片飯	蒜香雞	鮮菇三絲	有機蔬菜	冬瓜湯	乳品	4.5	2	1.2	2		1	735
24	9月30日	五	海苔酥飯	蒲燒鯛魚	蔥燒豆腐	香鬆花椰	仙草蜜		4.7	2.6	1	2			639

※※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（如疫情、颱風、退貨、物價上揚）變動食譜

2. 9/2, 9/16, 9/30供應低碳餐

9/23供應健康蔬食餐

臺南市立人國小附設幼兒園111年8、9月份點心菜單

日期	星期	上午點心	食材名稱	下午點心	食材名稱
8月30日	二	果醬吐司 豆漿	草莓果醬 吐司 黃豆	地瓜綠豆湯 蘋果	地瓜 綠豆 蘋果
8月31日	三	紅麴葡萄饅頭 米漿	紅麴 葡萄 麵粉 米 花生	生日蛋糕	麵粉 蛋 奶油
9月1日	四	粿仔條湯	香菇 洋蔥 絞肉 板條	養生銀耳湯 芭 樂	白木耳 枸杞子 芭樂
9月2日	五	虱目魚粥	虱目魚 米 紅蘿蔔	麵包 豆漿 西瓜	麵粉 蛋 奶油 黃豆 西瓜
9月5日	一	蛋花麵線	麵線 蛋 蔥酥	煎餃	麵粉 絞肉 高麗菜
9月6日	二	什錦鮮菇粥	絞肉 香菇 金針菇 杏包菇 米	酸辣湯 蘋果	絞肉 筍絲 黑木耳 豆 腐 蘋果
9月7日	三	蔥花捲 豆漿	油蔥酥 麵粉 黃 豆	蘿蔔糕 桔茶	蘿蔔 蔥酥 米 金桔
9月8日	四	台北米粉湯	米粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔	仙草蜜湯 芭樂	仙草 蜂蜜 芭樂
9月9日	五	中秋節		中秋節	
9月12日	一	香菇肉羹	香菇 筍絲 肉羹	煉乳饅頭 桔茶	煉乳 金桔 麵粉
9月13日	二	鮭魚沙拉吐司 豆漿	鮭魚 吐司 馬鈴薯 黃豆	玉米濃湯 蘋果	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿 蔔 蘋果
9月14日	三	鮮肉包 米漿	絞肉 豆薯 麵粉 米 花生	蒸蛋	玉米 蛋
9月15日	四	螞蟻上樹	冬粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔	米苔目湯 芭樂	米苔目 綠豆 芭樂
9月16日	五	南瓜蔬菜粥	南瓜 洋蔥 黑木耳 絞肉 米	麵包 薏仁漿 西 瓜	麵粉 蛋 奶油 薏仁漿 西瓜
9月19日	一	肉燥米糕	香菇 米 絞肉 油蔥酥	紅豆湯圓	紅豆 湯圓
9月20日	二	洋葱鮭魚粥	紅蘿蔔 洋葱 鮭魚 米	蛋餅 蘋果	蛋餅皮 蛋 蘋果
9月21日	三	竹炭起士饅頭 豆漿	竹炭粉 起司 麵粉 黃豆	豆花	豆花粉 黃豆
9月22日	四	義大利麵	番茄 洋葱 絞肉 拉麵	薯條 檸檬茶 芭樂	馬鈴薯 檸檬 芭樂
9月23日	五	魚皮冬粉湯	虱目魚皮 冬粉	脆片 鮮奶 西瓜	脆片 鮮奶 西瓜
9月26日	一	肉鬆沙拉吐司 米漿	肉鬆 馬鈴薯 吐司 米 花生	嫩汁魚條	魚漿 麵包粉
9月27日	二	什錦炒麵	高麗菜 黑木耳 絞 肉 洋葱 白油麵	蘿蔔魚丸湯 蘋 果	蘿蔔 魚丸 蘋果
9月28日	三	紅蘿蔔紅豆饅 頭 豆漿	紅蘿蔔 紅豆 麵粉 黃豆	檸檬愛玉湯	檸檬 愛玉
9月29日	四	巧達濃湯	馬鈴薯 南瓜 絞肉 紅蘿蔔	蒸肉圓 芭樂	絞肉 筍絲 紅蘿蔔 芭 樂
9月30日	五	糙米瘦肉粥	糙米 玉米粒 絞 肉	麵包 豆漿 西瓜	麵粉 蛋 奶油 黃豆 西瓜

本園一律使用國產豬肉

園主任：

午餐辦公室：

校長：

教師兼主任 張美芸

營養師 杜雅菁

臺南市立人國民小學校長 王全興