

## 5.1.3 蔬食日

### 推動一週一蔬食日

學校營養午餐每週固定一蔬食日

1. 學校營養午餐每週至少 1 日，全校師生固定蔬食日，師生用餐人數約達 714 人。

2. 每日食用素食營養午餐學生及老師共 2 人。

全校 648 位學生，於 111 至 113 學年度，一週至少 1 日，全校師生固定蔬食日，食用蔬食約達 20%。



主 編：魏萬能（校長）  
 執行編輯：王雅雯（執行秘書）  
 出版日期：中華民國111年11月30日  
 供應人數：1895人  
 食譜設計：楊馨玲（營養師）

111年12月臺南市安平區新南國民小學午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養成分						
								水果 乳飲品	主食 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)
1	12月1日	四	米飯	腰果雞丁	芋香白菜	肉燥大陸妹	山藥蓮子豬肚湯		5	2	1.2	2	0	0
2	12月2日	五	糙米飯	麻油肉片	地瓜葉地瓜	胡蘿蔔炒蛋	黃瓜魚丸湯	乳飲品	4.6	2	1.1	2	0	1
3	12月5日	一	米飯	咖哩魚蛋	黃金菠菜	三杯杏胞菇	豆薯蛋花湯	水果	4.6	2	1.1	2	2	0
4	12月6日	二	芝麻飯	鳳梨魚肚	三色豆乾丁	焗烤蔬菜	餛飩湯	水果	4.5	2	1.1	2	2	0
5	12月7日	三	麵疙瘩	麵疙瘩配料	油雞腿	蒜炒海帶根		乳飲品	6	2	0.4	2	0	1
6	12月8日	四	地瓜飯	沙茶豬肉	蕃茄豆腐	甜椒炒豆包	酸菜鴨肉湯		4.5	2	0.8	2	0	0
7	12月9日	五	米飯	香菇干貝雞	小黃瓜香腸	高麗菜寬粉	綠豆薏仁湯	水果	5.1	2	1.6	2	2	0
8	12月12日	一	米飯	橙汁排骨	豆薯蝦仁炒蛋	青江菜年糕	紫菜黃豆芽湯	水果	4.6	2	1	2.1	2	0
9	12月13日	二	小米紅藜麥飯	筍干燻肉	黃金菠菜	糖醋白菜	三色湯	水果	4.5	2	1.1	2	2	0
10	12月14日	三	米粉	素炒麵	烤藍莓派	油豆子蜜汁捲	素佛跳牆	水果	5.5	0.6	0.4	2	2	0
11	12月15日	四	糙米飯	沙嗲炒魚	三色炒蛋	肉燥地瓜葉	筒蒿貢丸湯	鮮奶酪	5	2	0.9	2.1	2	1
12	12月16日	五	米飯	冬瓜燒鴨	醋溜白菜	韭菜花小卷	梅筍軟骨湯	乳飲品	4.2	1.8	1.2	2	0	1
13	12月19日	一	米飯	糖醋魚丁	菠菜玉米	丁香豆乾花生	四神湯	水果	4.5	1.8	0.8	2.1	2	0
14	12月20日	二	芝麻飯	麻婆豆腐	蕃茄炒蛋	甜椒花椰菜	關東煮湯	水果	4.5	0.9	0.8	2	2	0
15	12月21日	三	麵食	鴨肉羹麵	烤豬肉餡餅	涼拌黃瓜		水果	6.1	0.7	0.2	2	2	0
16	12月22日	四	糯米飯	麻油雞飯配料	肉燥大陸妹	紅燒獅子頭	紅豆花生湯圓		5.2	0.7	0.7	2.1	0	0



主 編：魏萬能（校長）  
 執行編輯：王桂雲（執行秘書）  
 出版日期：中華民國112年10月01日  
 供應人數：1675人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

### 112年10月臺南市立新南國民小學午餐食譜

NO	日期	星期	主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯	水果	主餐	豆或	蔬菜	油脂	水果	乳品
								乳飲品	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	10月2日	一	糙米飯	皇帝豆軟骨	銀芽雞絲	炒有機菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.1	1.2	2	2	0
2	10月3日	二	米飯	日式丼飯	芋香白菜	四季豆白菇	銀耳蓮子湯		5.3	1.5	1.1	2	0	0
3	10月4日	三	麵食	沙茶炒麵	燒賣	油百頁蘿蔔	紫菜吻仔魚湯	乳飲品	6	1	0.8	2.1	0	1
4	10月5日	四	五穀飯	三杯雞	櫻花蝦絲瓜	糖醋白菜	豆薯龍骨湯	水果	4.4	1.8	1	2.1	2	0
5	10月6日	五	芝麻飯	粉蒸肉	空心菜玉米粒	筍白筍木耳	羅宋湯		4.4	1.8	1.2	2	0	0
6	10月11日	三	鍋燒意麵	鍋燒麵配料	烤翅小腿	柴魚丸子		水果	6	1.3	0.2	2	2	0
7	10月12日	四	米飯	麻油蛋炒飯	涼拌豆干	黑胡椒毛豆莢	素製菜羹	水果	4.3	1.6	0.7	2.1	2	0
8	10月13日	五	米飯	芋香粥	瓜仔肉絲	蒜香四季豆		乳飲品	4.2	1	0.7	2	0	1
9	10月16日	一	糙米飯	鹽酥魚丁	玉米豆腐	炒有機菜	關東煮湯	水果	4.6	1.8	0.9	2.5	2	0
10	10月17日	二	糙米飯	海帶結燒肉	胡蘿蔔炒蛋	芹菜豆干	冬瓜魚皮湯		4.2	2	1.1	2	0	0
11	10月18日	三	麵食	豆菜麵	蒸雞排	塔香海蜇	茶壺湯	乳飲品	6	2.2	0.7	2	0	1
12	10月19日	四	米飯	醬炒鴨塊	彩椒花菜	綠瓜黑珍珠菇	綠豆釀湯	水果	6	1.7	1.6	2.1	2	0
13	10月20日	五	薑黃養生拌飯	麻婆豆腐	蕃茄炒蛋	青江玉米粒	素當歸湯		4.3	2	1.1	2	0	0
14	10月23日	一	米飯	花生豬腳	地瓜葉拌地瓜	高麗菜寬粉	人蔘雞湯		4.4	2.1	1.1	2	0	0
15	10月24日	二	糯米飯	油飯配料	竹筍木耳	烤雞腿	四神湯	乳飲品	4.6	2	0.6	2	0	1
16	10月25日	三	麵食	日式拉麵配料	造型包	油蛋		水果	6.2	1.7	0.4	2	2	0
17	10月26日	四	糙米飯	素咖哩	空心菜玉米筍	腰果蔬菜	榨菜粉絲湯	水果	4.3	0.6	1.8	2	2	0
18	10月27日	五	芝麻飯	春川炒雞	肉燥大陸妹	芹菜小卷	黃瓜魚丸湯		4.2	2	2	2	0	0
19	10月30日	一	五穀飯	豆乳雞	壽喜蔬菜	蒜香菜豆	酸辣湯	水果	4.2	1.8	1.6	2.5	2	0
20	10月31日	二	米飯	打拋肉	黃瓜魚漿	菇香絲瓜	紫菜吻仔魚湯	水果	4.2	1.9	1.2	2	2	0



主 編：魏萬能（校長）  
 執行編輯：王桂雲（執行秘書）  
 出版日期：中華民國113年03月01日  
 供應人數：1670人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

### 113年03月臺南市安平區新南國民小學午餐食譜

NO	日期	星期	主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯	水果	主餐	豆或	蔬菜	油脂	水果	乳品
								乳飲品	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	3月1日	五	米飯	粟仔雞	白菜炒年糕	蒜香菜豆	銀耳蓮子湯		6	2	1.3	2	0	0
2	3月4日	一	糙米飯	油雞腿	胡蘿蔔炒蛋	肉燥大陸妹	冬瓜魚皮湯	水果	4.2	2	1.2	2	2	0
3	3月5日	二	小米紅藜飯	麻油肉片	水蓮杏鮑菇	糖醋百頁	黃瓜魚丸湯	乳飲品	4.2	1.6	1.2	2.1	0	1
4	3月6日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉	燒賣	蒜炒海帶根		水果	6	2	0.7	2	2	0
5	3月7日	四	米飯	塔香魚	咖哩醬料	金絲油菜	餛飩湯	水果	4.5	2	1.3	2.1	2	0
6	3月8日	五	米飯	蕃茄炒蛋	甜椒花椰菜	玉米豆腐	紫菜吻仔魚湯		4.5	1.8	1.4	2	0	0
7	3月11日	一	糙米飯	梅干油肉	南瓜菠菜	韭菜花小卷	薑母鴨湯	乳飲品	4.2	2	1.2	2.2	0	1
8	3月12日	二	米飯	雞肉飯料	筍乾油豆腐	金絲油菜	豉菜肉羹湯	水果	5.2	1.2	1.1	2	2	0
9	3月13日	三	麵食	茄汁通心麵配料	爆漿豬排	素炒青花菜	珍珠鮮奶茶		6.5	2	0.6	2.5	0	0
10	3月14日	四	五穀飯	素麻婆豆腐	豆薯蝦仁炒蛋	花生麵筋	三色湯	水果	4.6	1.7	0.5	2	2	0
11	3月15日	五	米飯	蔴瓜肉醬	絲瓜麵線	芹菜豆干	當歸鱸魚湯		4.5	2.1	1.5	2	0	0
12	3月18日	一	芝麻飯	韓式炸雞	螞蟻上樹	白菇有機菜	山藥蓮子豬肚湯		4.5	2	1.5	2.5	0	0
13	3月19日	二	糙米飯	豉汁排骨	地瓜葉拌地瓜	菇香高麗菜	芋頭米粉湯	水果	4.6	2	1.5	2	2	0
14	3月20日	三	麵食	大油麵配料	黑胡椒嫩豆	煎餃		水果	6.2	0.5	0.4	2	2	0
15	3月21日	四	米飯	素麻油炒飯	綜合滷味	薑絲絲瓜	豆薯蛋花湯	乳飲品	4.6	1.1	0.8	2.5	0	1
16	3月22日	五	芝麻飯	宮保雞丁	腰果花椰	涼拌豆干	南瓜蔬菜湯		4.5	1.8	1	2	0	0
17	3月25日	一	米飯	蒜頭雞	黃瓜花片	丁香豆乾花生	紫菜黃豆芽湯	水果	4.5	2	1.2	2	2	0
18	3月26日	二	五穀飯	糖醋魚丁	青江珊瑚	塔香海蜇	人蔘雞湯		4.4	2	1.3	2.5	0	0
19	3月27日	三	麵食	咖哩炒烏龍麵	烤翅小腿	燒賣	蘿蔔貢丸湯	水果	6.2	2	0.4	2.1	2	0
20	3月28日	四	五穀飯	素蕃茄豆腐	芋香白菜	四季地瓜蔬菜	素當歸湯	乳飲品	4.5	1	1.3	2	0	1
21	3月29日	五	米飯	海產飯湯配料	焗烤蔬菜	柴魚丸子			5	0.8	1	2.2	0	0



主 編：魏萬能（校長）  
 執行編輯：王雅雯（執行秘書）  
 出版日期：中華民國113年04月01日  
 供應人數：1677人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

### 113年04月臺南市安平區新南國民小學午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	豆类 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)
								乳飲品						
1	4月1日	一	糙米飯	粉蒸肉	青菜袖珍菇	蝦仁海帶炒蛋	絲瓜麵線湯		6	2	1.7	2	0	0
2	4月2日	二	米飯	洋葱豬柳	小黃瓜香腸	塔香海蜇	味噌豆腐湯	水果	4.5	2	1.5	2	2	0
3	4月3日	三	粽麵線	造型包	蒜香四季豆	麥克雞塊		水果	7.5	1.2	0.7	2.5	2	0
4	4月8日	一	胚芽米飯	三杯雞	干貝白菜	胡蘿蔔炒蛋	金針肉絲湯	豆漿	4.5	2	1.2	2	0	1
5	4月9日	二	糯米飯	油飯配料	烤雞翅	小黃瓜百頁	四神湯	水果	5	2.1	0.8	2.3	2	0
6	4月10日	三	米粉	素南瓜米粉	油排骨	凉拌海帶芽	白菜魚餃湯	鮮奶	5.5	2	1	2	0	1
7	4月11日	四	芝麻飯	蒲燒鯛魚	櫻花蝦高麗菜	山藥花椰菜	茶壺湯		4.5	2	1.3	2	0	0
8	4月12日	五	糙米飯	宮保皮蛋豆腐	芹菜炒甜不辣	黃瓜花片	玉米濃湯	水果	4.7	2	1.2	2	2	0
9	4月15日	一	芝麻飯	腰果雞丁	醬爆豆乾	韭菜銀芽	芋香西米露		5.2	2	1.2	2	0	0
10	4月16日	二	五穀飯	黃豆豬腳	豆腐高麗菜	地瓜葉地瓜	紫菜吻仔魚	水果	4.5	2	1.4	2	2	0
11	4月17日	三	麵食	鴨肉羹麵	刈包	花生糖粉	酸菜肉絲湯	乳飲品	6.2	1.3	0.2	2	0	1
12	4月18日	四	米飯	素肉燥豆腐	芋香白菜	滷海帶麵輪	南瓜蔬菜湯		4.8	1.5	1.1	2	0	0
13	4月19日	五	米飯	鳳梨魚肚	肉燥大陸妹	冬瓜肉羹	梅筍軟骨湯	水果	4.5	2	1.3	2	2	0
14	4月22日	一	米飯	蔥爆雞丁	水蓮杏鮑菇	糖醋麵腸	黃瓜魚丸湯	水果	4.5	1.8	1.2	2	2	0
15	4月23日	二	牛蒡飯	豆乳雞	竹筍炒蛋	芹菜豆包	人蔘雞湯	乳飲品	4.5	2.1	1.8	2.5	0	1
16	4月24日	三	麵食	素炒麵	三杯素杏菇	饅頭	紫菜黃豆芽湯	水果	7	0.2	0.6	2	2	0
17	4月25日	四	糙米飯	油香肉燥	莧菜玉米粒	豆包胡蘿蔔	山藥蓮子豬肚湯		4.8	2	1.5	2	0	0
18	4月26日	五	米飯	沙茶炒魚丁	香菇熬白菜	海蜇肉絲	蘿蔔貢丸湯	水果	4.5	2	1.2	2.1	2	0
19	4月29日	一	糙米飯	瓜子肉拌豆腐	蕃茄炒蛋	素炒粉絲	山藥蒜頭雞湯	乳飲品	4.8	2	1.1	2.1	0	1
20	4月30日	二	米飯	高麗菜粥	黑胡椒敏豆	油雞排		水果	5.1	2	0.5	2	2	0



主 編：魏萬能（校長）  
 執行編輯：王雅雯（執行秘書）  
 出版日期：中華民國113年05月01日  
 供應人數：1675人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

### 113年05月臺南市立新南國民小學午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	豆类 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)
								乳飲品						
1	5月1日	三	米飯	高麗菜粥	黑胡椒敏豆	油雞排		水果	5.2	2.1	1	2	2	0
2	5月2日	四	胚芽米飯	茄汁肉片	扁魚白菜	韭菜花炒黑輪	冬瓜干貝雞湯	水果	4.6	2	1.2	2	2	0
3	5月3日	五	糙米飯	醬炒鴨塊	黃瓜花片	豆包胡蘿蔔	莧菜地瓜湯		4.8	1.8	2	2.1	0	0
4	5月6日	一	米飯	雞肉飯料	油翅小腿	竹筍沙拉	香菜米豆湯	水果	4.6	1.7	0.9	2.2	2	0
5	5月7日	二	糙米飯	酥炸魚排	豆腐高麗菜	小黃瓜雞胸	自製紅豆豆花		4.7	2.2	1.2	2.5	0	0
6	5月8日	三	麵食	涼麵配料	豬肋排	炒有機菜	貢丸湯	豆漿	6	2	1	2.2	0	1
7	5月9日	四	五穀飯	三杯素鮑菇	豆薯蝦仁炒蛋	玉筍四季豆	味噌豆腐湯	水果	4.5	1.8	1.1	2.2	2	0
8	5月10日	五	糙米飯	粉蒸肉	絲瓜麵線	韭黃小卷	素羅宋湯		4.8	2	2.2	2	0	0
9	5月13日	一	米飯	沙嗲雞肉	白菜燻肉	金線油菜	冬瓜木耳珍珠		6.1	2	1.8	2.1	0	0
10	5月14日	二	米飯	高麗菜飯	筍乾油豆腐	莧菜玉米粒	山藥香菇雞湯	水果	5	1.8	1.7	2.1	2	0
11	5月15日	三	麵疙瘩	南瓜蔬菜麵疙瘩	海苔薯條	沙茶油雙拼		乳飲品	8	1.5	1	2.5	0	1
12	5月16日	四	芝麻飯	豆豉魚丁	雙色花菜	銀芽甜椒	榨菜粉絲湯	水果	4.6	1.8	2	2	2	0
13	5月17日	五	米飯	宮保雞丁	青江黑珍珠菇	竹筍木耳	黃瓜魚丸湯		4.5	2.1	1.8	2	0	0
14	5月20日	一	糙米飯	龍眼燒雞	地瓜葉拌南瓜	栗子白菜	四神湯		4.8	1.9	2	2	0.1	0
15	5月21日	二	糙米飯	三杯鮑魚	蒜香絲瓜	玉米豆腐	素當歸湯	水果	4.8	2	1.2	2	2	0
16	5月22日	三	麵食	什錦炒麵配料	卡叻雞腿堡	涼拌川耳	黃瓜魚丸湯	乳飲品	6	2	1.1	2.5	0	1
17	5月23日	四	五穀飯	回鍋肉片	有機銀芽	韭菜香腸蛋	金針肉絲湯	水果	4.5	2.2	1.2	2	2	0
18	5月24日	五	米飯	橙汁排骨	空心菜玉米粒	胡蘿蔔毛豆仁	酸菜豬蹄湯		4.5	2	1.2	2.5	0	0
19	5月27日	一	糙米飯	麻油肉片	蒜香絲瓜	地瓜葉玉米	筍絲雞湯	水果	4.7	2.2	1.3	2.1	2	0
20	5月28日	二	五穀飯	蒸蔥油雞丁	肉燥大陸妹	梅瓜蝦仁	紫菜黃豆芽湯	乳飲品	4.6	2.2	1.2	2	0	1
21	5月29日	三	米粉	米粉湯料	肉圓	麥克雞塊		水果	6	1.8	0.5	2.5	2	0
22	5月30日	四	小米紅藜飯	陰瓜肉醬	青江珊瑚	素炒粉絲	酸菜鴨肉湯		4.8	2	1	2.1	0	0
23	5月31日	五	米飯	素肉燥豆腐	蕃茄炒蛋	素炒空心菜	南瓜濃湯		5	1.8	1.8	2.2	0	0



主 編：魏萬能（校長）  
 執行編輯：王雅雯（執行秘書）  
 出版日期：中華民國113年10月01日  
 供應人數：1581人  
 食譜設計：楊麗玲（營養師）

### 113年10月臺南市安平區新南國民小學午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
								乳飲品
1	10月1日	二	芝麻飯	打拋肉	水蓮炒蛋	有機高麗菜	冬瓜魚皮丸湯	水果
2	10月2日	三	米粉	金瓜米粉配料	綜合油味	蒸珍珠丸	酸菜鴨肉湯	豆漿
3	10月3日	四	米飯	皮蛋瘦肉粥配料	油雞翅	素炒空心菜		水果
4	10月4日	五	五穀飯	素咖哩	芋香白菜	炸蔬菜總匯	菱角玉米湯	
5	10月7日	一	糙米飯	雙色油肉	高麗菜寬粉	有機小松菜	筍絲雞湯	水果
6	10月8日	二	米飯	時蔬蒸嫩雞	銀魚莧菜	腰果蝦仁	綠豆薏仁湯	水果
7	10月9日	三	麵食	土魷魚羹	涼拌海帶芽	麵包		乳飲品
8	10月11日	五	五穀飯	鳳梨魚肚	肉燥大陸妹	韭菜銀芽	紫菜蛋花湯	
9	10月14日	一	米飯	蘑菇雞柳	榨菜豆乾	焗烤蔬菜	三色湯	水果
10	10月15日	二	芝麻飯	調理豬排	胡蘿蔔炒蛋	地瓜葉玉米	鴨肉冬粉湯	水果
11	10月16日	三	麵疙瘩	麵疙瘩配料	黃瓜粉皮	油油豆腐		乳飲品
12	10月17日	四	小米紅藜飯	蒲燒鯛魚	桂筍絞肉	韭菜銀芽	味噌豆腐湯	
13	10月18日	五	米飯	竹筍飯湯配料	素炒空心菜	鹹酥雞		
14	10月21日	一	大麥小米飯	油香肉燥	黃瓜魚漿	金絲油菜	酸菜豬腸湯	水果
15	10月22日	二	糙米飯	梅仔雞	莧菜吻仔魚	筍白筍蝦仁	芋香西米露	
16	10月23日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉麵	黑胡椒毛豆莢	蒜炒海帶根		乳飲品
17	10月24日	四	米飯	醬炒鴨塊	咖哩花菜	絲瓜麵線	梅筍軟骨湯	水果
18	10月25日	五	芝麻飯	杏鮑菇油豆腐	蕃茄炒蛋	蒜香菜豆	紫菜黃豆芽湯	
19	10月28日	一	米飯	雞肉飯料	滷海帶花生	炒有機菜	黃瓜魚丸湯	水果
20	10月29日	二	糙米飯	黃豆豬腳	豆苗高麗菜	水蓮豆芽	人蔘雞湯	乳飲品
21	10月30日	三	麵食	素豆漿拉麵	煉乳銀絲卷	煙燻百頁		水果
22	10月31日	四	米飯	清蒸魚	白菜炒年糕	小黃瓜肉片	素當歸湯	



主 編：魏萬能（校長）  
 執行編輯：王雅雯（執行秘書）  
 出版日期：中華民國114年02月05日  
 供應人數：1583人  
 食譜設計：楊麗玲（營養師）

### 114年02月臺南市安平區新南國民小學午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食	豆魚	蔬菜	油脂	水果	乳品
								乳飲品	(份)	蛋肉	(份)	(份)	(份)	(份)
1	2月5日	三	雞絲麵	鍋燒麵配料	肉圓	蒜炒海帶根		水果	6.2	2	0.7	2	2	0
2	2月6日	四	米飯	宮保雞丁	蕃茄炒蛋	高麗菜鴨賞	綠豆地瓜湯	水果	5	2	1.2	2	2	0
3	2月7日	五	五穀飯	豆酥魚丁	芋香白菜	水蓮豆芽	南瓜濃湯		4.2	1.6	1.2	2	0	0
4	2月10日	一	糯米飯	麻油雞飯配料	有機木耳青江	涼拌豆干	冬瓜魚皮丸湯	水果	5.5	1.5	1	2	2	0
5	2月11日	二	糙米飯	泡菜炒年糕	甜椒花椰菜	韭菜花小卷	珍珠鮮奶茶	水果	6.2	2.1	1.4	2.1	2	0
6	2月12日	三	米粉	素米粉湯	蒸蘿蔔糕	炸魷魚		豆漿	6.1	1.2	0.3	2.5	0	1
7	2月13日	四	五穀飯	咖哩雞	絲瓜炒蛋	豆薯蝦仁甜不辣	鹹圓仔湯		5.1	2.1	0.8	2	0	0
8	2月14日	五	米飯	糖醋魚丁	黃瓜肉羹	油菜腐竹	金針肉絲湯		4.5	2	1.1	2.5	0	0
9	2月17日	一	小米紅藜飯	梅干排骨	醋溜白菜	胡蘿蔔炒蛋	蕃茄豆芽湯	乳飲品	4.5	2.1	1.6	2.5	0	1
10	2月18日	二	海苔絲飯	鳳梨魚肚	青江黑珍珠菇	桂筍肉絲	紫菜蛋花湯		4.5	2.2	1.1	2	0	0
11	2月19日	三	麵食	沙茶炒麵	蒸蔥油雞丁	海帶干絲	蘿蔔魚餃湯	水果	6.1	1.8	0.9	2	2	0
12	2月20日	四	糙米飯	瓜仔雞	櫻花蝦高麗菜	小黃瓜小捲	皇帝豆排骨湯		4.6	2	1.1	2	0	0
13	2月21日	五	五穀飯	素麻婆豆腐	水蓮杏鮑菇	海帶芽炒蛋	榨菜粉絲湯	水果	4.5	2	1.2	2	2	0
14	2月24日	一	地瓜飯	梅干滷肉	黃瓜花片	腰果蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.6	2.1	1.1	2.1	2	0
15	2月25日	二	芝麻飯	砂鍋鴨	韭菜豆乾	塔香海蜆	螺肉魷魚湯	乳飲品	4.5	2.1	1	2.1	0	1
16	2月26日	三	麵食	茄汁拌炒義大利麵	麥克雞塊	炒有機菜	筍絲雞湯	水果	6.2	2	0.8	2.5	2	0
17	2月27日	四	糙米飯	沙茶炒魚丁	黃金菠菜	糖醋麵腸	當歸素湯		4.5	2.1	1.1	2	0	0

臺南市安平區新南國小 2023年5月25日 午餐

供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
芝麻飯



主菜  
素肉燥豆腐



副菜  
枸杞絲瓜



蔬菜  
竹筍炒蛋



湯品  
蘿蔔魚丸湯

臺南市安平區新南國小 2024年1月11日 午餐

供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
糙米飯



主菜  
素麻婆豆腐



副菜  
芋香白菜



蔬菜  
青江玉米粒



湯品  
紫菜黃豆芽湯



附餐  
橘子

臺南市安平區新南國小 2024年10月25日 午餐

供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
芝麻飯



主菜  
杏孢菇豆乾



副菜  
蕃茄炒蛋



蔬菜  
蒜香菜豆



湯品  
紫菜黃豆芽湯

臺南市安平區新南國小 2024年10月30日 午餐

供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
麵食



主菜  
素豆漿拉麵



副菜  
南瓜蛋糕



蔬菜  
煙薰百頁



附餐  
芭樂