



主編：魏萬能(校長)  
 執行編輯：許博助(執行秘書)  
 出版日期：中華民國114年09月01日  
 供應人數：1627 人  
 食譜設計：楊翠玲(營養師)

### 114年09月臺南市安平區新南國民小學午餐食譜

NO	日期	星期	主食	主菜	副食一	蔬菜	湯	水果	主食 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)
								乳飲品						
1	9月1日	一	米飯	蘑菇雞柳	腰果花椰	胡蘿蔔炒蛋	紫菜吻仔魚湯	水果	4.2	2	1.1	2.1	2	0
2	9月2日	二	米飯	雞肉飯料	筍乾油豆腐	有機空心菜	金針肉絲湯		4.3	1.2	0.8	2.4	0	0
3	9月3日	三	麵食	什錦炒麵配料	滷雞翅	涼拌海帶芽	白菜魚餃湯	乳飲品	5.2	2	0.7	2.2	0	1
4	9月4日	四	糙米飯	鳳梨肉片	豆薯蝦仁炒蛋	韭菜豆芽	榨菜粉絲湯	水果	4.3	2	1	2.2	2	0
5	9月5日	五	五穀飯	鹹酥魚丁	砂鍋白菜	玉筍菜豆	蘿蔔貢丸湯		4.2	2	1.2	2.5	0	0
6	9月8日	一	米飯	塔香雞丁	蕃茄豆腐	菇香高麗菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.2	2	1.2	2.1	2	0
7	9月9日	二	小米紅藜飯	黃豆豬腳	有機莧菜	胡蘿蔔毛豆仁	茶壺湯	乳飲品	4.2	2	1.1	2	0	1
8	9月10日	三	米粉	芋香小卷米粉	烤地瓜	麥克雞塊	蒜炒海帶根	水果	6.2	1.8	0.7	2.1	2	0
9	9月11日	四	五穀飯	沙茶豬肉	黃瓜花片	筍白筍甜不辣	味噌魚湯		4.2	2	1.2	2	0	0
10	9月12日	五	糙米飯	素冬瓜麵腸	蕃茄炒蛋	甜椒花菜	素泡菜豆腐湯		4.2	1.6	1.1	2	0	0
11	9月15日	一	芝麻飯	粉蒸肉	白菜炒年糕	玉筍四季豆	山藥香菇雞湯		4.3	1.7	1.2	2	0	0
12	9月16日	二	五穀飯	宮寶雞丁	油菜鴨賞片	銀芽甜椒	南瓜濃湯	水果	4.2	1.8	1.2	2	2	0
13	9月17日	三	雞絲麵	鍋燒麵配料	饅頭	烤雞腿		水果	6.2	2	0.2	2	2	0
14	9月18日	四	小米紅藜飯	瓜子肉拌豆腐	三色蛋	菇筍青江	人蔘雞湯	乳飲品	4.2	2	1.1	2	0	1
15	9月19日	五	糯米飯	素油飯配料	龍鬚豆包	涼拌豆干	蕃茄豆芽湯		4.3	1.2	0.9	2.4	0	0
16	9月22日	一	米飯	豉汁排骨	黃瓜花片	竹筍木耳蝦仁	鳳梨苦瓜雞湯		4.2	2	1.2	2	0	0
17	9月23日	二	糙米飯	蒲燒鯛魚	肉燥大陸妹	丁香豆乾花生	三色湯	乳飲品	4.3	2.1	1	2.1	0	1
18	9月24日	三	麵食	榨菜肉絲湯麵	漢堡包	雞肉堡	小黃瓜炒蛋	水果	6	2	1	2.5	2	0
19	9月25日	四	芝麻飯	醬炒鴨塊	栗子白菜	水蓮甜椒	紅豆薏仁湯	水果	6	2	1.2	2.5	2	0
20	9月26日	五	五穀飯	素三杯杏鮑菇	腰果花椰	地瓜葉地瓜	豆漿南瓜鮮蔬湯		4.3	1	1.3	2.2	0	0
21	9月30日	二	糙米飯	咖哩雞	菇香絲瓜	茄汁豆包	冬瓜魚皮丸湯	水果	4.3	2	1.2	2	2	0

備註：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，周菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺  
<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/index.html>，請師生家長多加利用。  
 二、本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。  
 三、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。  
 四、當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準