



主 編：魏萬能（校長）

執行編輯：許博勛（執行秘書）

出版日期：中華民國114年10月01日

供應人數：1620 人

食譜設計：楊馨玲（營養師）

114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	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	10月1日	三	麵食	肉絲炒意麵	烤翅小腿	蒜炒海帶根	青菜豆腐湯	水果	6	1.5	1.1	2	2	0
2	10月2日	四	小米紅藜飯	皮蛋絞肉	芋香白菜	油菜德腸片	玉米濃湯	豆漿	4.6	1.5	2	2	0	1
3	10月3日	五	糙米飯	素泡菜百頁	胡蘿蔔炒蛋	焗烤鳳梨蔬菜	綠豆地瓜湯		6	1.3	1.2	2.5	0	0
4	10月7日	二	五穀飯	三杯魚丁	螞蟻上樹	金絲油菜	豆薯蛋花湯	水果	4.5	2	1.5	2	2	0
5	10月8日	三	義大利麵	茄汁拌炒義大利麵	海苔薯條	雙色花菜	南瓜濃湯	乳飲品	6	1	0.8	2.5	0	1
6	10月9日	四	紫米飯	滷排骨	尼龍豆包	酸菜素鴨片	當歸鱸魚湯	水果	4.5	2	1	2.1	2	0
7	10月13日	一	芝麻飯	時蔬蒸嫩雞	糖醋蝦仁百頁	肉燥大陸妹	佛跳牆	水果	4.5	2	1	2.1	2	0
8	10月14日	二	糙米飯	蒙古烤肉	黃瓜花片	蕃茄豆腐	冬瓜銀耳紫蘇湯	水果	6	2	1.1	2	2	0
9	10月15日	三	麵食	大滷麵配料	丁香豆干花生	吐司		乳飲品	6	1.5	0.5	2	0	1
10	10月16日	四	米飯	雙色滷肉	絲瓜麵線	五味茼蒿	酥皮濃湯		5	2	1	2	0	0
11	10月17日	五	米飯	雞絲滑蛋粥	豬肋排	饅頭	地瓜葉拌南瓜		5	1.5	0.7	2	0	0
12	10月20日	一	芝麻飯	豆皮結燒肉	絲瓜黑珍珠菇	海帶芽炒蛋	西瓜綿魚湯	水果	4.6	2.1	1.1	2.1	2	0
13	10月21日	二	糙米飯	蔥油雞排	桂筍絞肉	水蓮豆芽	羅宋湯		4.6	2	1.2	2	0	0
14	10月22日	三	板條	咖哩板條	塔香海絨	造型魚塊		水果	6	2	0.5	2.5	2	0
15	10月23日	四	五穀飯	麻婆豆腐	韭菜花枝	豌豆莢花菜	素當歸湯	乳飲品	4.5	2.1	1.1	2.5	0	1
17	10月27日	一	地瓜飯	蜂蜜排骨	櫻花蝦高麗菜	絲瓜麵線	沙茶魷魚羹	水果	4.5	2	1.2	2.5	2	0
18	10月28日	二	米飯	鴨肉飯配料	筍乾油豆腐	薑炒青江菜	三色湯	水果	4.5	1	0.9	2.2	2	0
19	10月29日	三	麵食	擔子麵	煎餃	塔香海絨		乳飲品	6	0.8	0.5	2.1	0	1
20	10月30日	四	米飯	腰果雞丁	栗子白菜	菜豆炒菇	梅筍軟骨湯		4.5	2	1.3	2	0	0
21	10月31日	五	芝麻飯	蔭瓜肉醬	甜椒雙色花菜	豆薯蝦仁甜不辣	菱角雞肉湯		4.6	2.1	2	2	0	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
