



主 編：魏萬能（校長）  
 執行編輯：許博勳（執行秘書）  
 出版日期：中華民國114年11月  
 供應人數：1620 人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 114年11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	11月3日	一	小米紅藜飯	橙汁排骨	水蓮炒蛋	涼拌豆芽	山藥豬肚湯	水果	4.2	2.2	1	2.5	2	0
2	11月4日	二	紫米飯	宮寶雞丁	豆薯甜不辣	金絲油菜	梅筍軟骨湯		4.3	2.2	1	2.1	0	0
3	11月5日	三	麵食	油蔥拌麵	滷雞翅	菇菊青江	蓮藕排骨湯	水果	6.2	2.2	1	2.2	2	0
4	11月6日	四	米飯	瓜仔雞	白菜炒年糕	炒有機菜	翡翠豆腐羹	豆漿	4.3	2.1	1.6	2.1	0	1
5	11月7日	五	糙米飯	薑母鴨	韭菜花枝	繽紛山藥	鹹圓仔湯		4.3	2.1	1.2	2.1	0	0
6	11月10日	一	米飯	芋香粥	蒸香菇雞	金絲油菜	杏仁小魚	水果	4.6	2	1	2.1	2	0
7	11月11日	二	芝麻飯	粉蒸肉	高麗菜珍菇	地瓜葉拌玉米	筍片雞湯		4.3	1.8	1.5	2	0	0
8	11月12日	三	麵疙瘩	麵疙瘩配料	蒸珍珠丸	黑胡椒毛豆		水果	6.2	1	0.3	2.1	2	0
9	11月13日	四	五穀飯	咖哩雞	豆薯蝦仁炒蛋	薑絲絲瓜	味噌豆腐湯	乳飲品	4.2	2	1	2.1	0	1
10	11月14日	五	麵食	泡菜炒烏龍麵	枸杞莧菜	烤雞腿	芋香西米露		6.2	2	1	2.1	0	0
11	11月17日	一	芝麻飯	蔞瓜肉醬	芹菜豆干	柳松菇青花菜	玉米濃湯	水果	4.6	2	1.2	2	2	0
12	11月18日	二	五穀飯	沙茶豬肉	絲瓜蝦仁麵線	小黃瓜香腸	黃瓜魚丸湯	水果	4.3	2.1	1.1	2	2	0
13	11月19日	三	米粉	素南瓜米粉	滷油豆腐	地瓜薯條	白菜蛋花湯	乳飲品	6.2	1.2	0.6	2.5	0	1
14	11月20日	四	鹹粥	刈包	酸菜肉絲	花生糖粉	蒜香菜豆		5.1	1.1	0.5	2.1	0	0
15	11月21日	五	米飯	冬瓜燒鴨	蕃茄蛋豆腐	炒有機菜	人蔘雞湯		4.6	2	1.2	2	0	0
17	11月24日	一	小米紅藜飯	打拋肉	玉米炒蝦仁	韭菜豆乾片	白菜魚餃湯	水果	4.6	1.5	1.2	2	2	0
18	11月25日	二	米飯	糖醋魚丁	肉燥大陸妹	韭菜銀芽	素當歸湯		4.2	2	1.5	2.5	0	0
19	11月26日	三	麵食	軟骨麵	滷蛋	涼拌海帶芽		水果	6	2	0.4	2	2	0
20	11月27日	四	糙米飯	紅藜柚醬雞	扁魚白菜	黃瓜花片	梅筍軟骨湯	乳飲品	4.2	2	1.2	2	0	1
21	11月28日	五	米飯	素麻油炒菇	豆包胡蘿蔔	焗烤蔬菜	紫菜黃豆芽湯		4.2	0.8	2	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