



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12月01日
 供應人數：1618 人
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

114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	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	12月1日	一	糙米飯	三杯雞	高麗菜寬粉	扁蒲鮮菇	蘿蔔貢丸湯		4.7	1.8	1.7	2.1	0	0
2	12月2日	二	五穀飯	鳳梨肉柳	小黃瓜香腸	雙色花菜	人蔘雞湯	水果	4.5	2	1.7	2	2.1	0
3	12月3日	三	麵食	麻香皮蛋肉醬麵	丁香豆乾花生	涼拌海帶絲	餛飩湯	乳飲品	5.5	1.1	0.5	2.1	0	1
4	12月4日	四	糙米飯	砂鍋白菜	筍絲炒蛋	薑炒尼龍白菜	當歸鱸魚湯	水果	4.5	2	2	2	2	0
5	12月5日	五	米飯	豆酥魚丁	醬爆肉絲	水蓮炒菇	紅豆紫米地瓜圓湯		5.5	2	1	2.1	0	0
6	12月6日	六	麵食	什錦炒麵配料	炸雞腿	麵包		果汁	6.2	2	0.3	2.5	2	0
7	12月9日	二	糙米飯	鹽水雞	茄汁蛋包	肉燥大陸妹	菱角排骨湯	水果	4.5	2	1	2	2	0
8	12月10日	三	雞絲麵	鍋燒麵配料	漢堡包	炸豬排堡	綜合沙拉		6.2	2	0.5	2.5	0	0
9	12月11日	四	米飯	素麻油炒飯	素紅燒豆腐	有機小松菜	紫菜黃豆芽湯	乳飲品	4.6	1.3	1	2.1	0	1
10	12月12日	五	紅藜飯	地瓜蓮藕排骨	繽紛鮮蔬	堅果焗白菜	南瓜蛤蠣豆漿湯		4.6	2.1	2.1	2	0	0.1
11	12月15日	一	芝麻飯	菱角燒雞	水蓮炒蛋	黃瓜年糕	人蔘排骨湯	水果	4.7	2	1	2	2	0
12	12月16日	二	糙米飯	東山鴨肉	蕃茄燒豆腐	金絲油菜	冬菜冬粉湯	乳飲品	4.6	2	1.4	2	0	1
13	12月17日	三	麵食	咖哩炒烏龍麵	烤珍珠腸	黑糖馬拉糕	酸菜豬腸湯	水果	6.5	1.5	0.6	2	2	0
14	12月18日	四	米飯	鳳梨豆乾	五彩花椰	炸蔬菜總匯	海帶玉米湯		4.5	2	1.2	2.5	0	0
15	12月19日	五	紫米飯	蒲燒鯛魚	南瓜菠菜	高麗菜鴨賞	味噌豆腐湯		4.5	2	1.2	2	0	0
16	12月22日	一	米飯	梅干滷肉	醋溜白菜	菜豆炒菇	西瓜綿魚湯	水果	4.5	2	2	2	2	0
17	12月23日	二	芝麻飯	客家小炒	櫻花蝦高麗菜	腰果蔬菜	芋香西米露	水果	6	2	2	2	2	0
18	12月24日	三	棕麵線	當歸鴨麵線	造型包	小黃瓜小捲		乳飲品	6	2	0.5	2	0	1
20	12月26日	五	糯米飯	素油飯配料	涼拌豆干	菇香龍鬚菜	玉米蛋花湯		5	1.1	1	2	0	0
21	12月29日	一	五穀飯	黑胡椒肉片	黃金菠菜	豆薯蝦仁甜不辣	蕃茄豆芽湯		4.5	2	2	2	0	0
22	12月30日	二	米飯	豆乳雞	青江珊瑚	劍筍炒麵腸	黃瓜魚丸湯	水果	4.6	2	2	2.5	2	0
23	12月31日	三	麵食	什錦烏龍湯麵配料	薑炒尼龍菜	肉圓		水果	6	2	0.8	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