



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115年01月0
 供應人數：1617 人
 食譜設計：楊瑩玲（營養師）

115年01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	1月2日	五	糙米飯	蒸香菇雞	雙色花菜	南瓜玉米蝦仁	酸白菜火鍋湯		5	2	1	2	0	0
2	1月5日	一	紫米飯	麵輪燒肉	菠菜玉米筍	菇香高麗菜	山藥瓜子雞湯	豆漿	4.5	2.1	1.1	2.1	0	1
3	1月6日	二	地瓜飯	芋香魚丁	肉燥大陸妹	素炒桂竹筍	菱角排骨湯	水果	4.6	2.1	1.1	2.5	2	0
4	1月7日	三	麵食	日式拉麵配料	蒜炒海帶根	紐澳良雞腿排		水果	5.5	2.1	0.5	2.1	2	0
5	1月8日	四	五穀飯	蕃茄豆腐(素)	玉米鮭魚蛋	四季豆炒菇	素當歸湯		4.5	2.1	1.2	2	0	0
6	1月9日	五	米飯	砂鍋鴨	小黃瓜小卷	胡蘿蔔毛豆仁	銀耳紅棗湯		6.1	2	1.1	2.1	0	0
7	1月12日	一	糙米飯	蒙古烤肉	青江珊瑚	花生麵筋	人蔘雞湯	水果	4.5	2	1	2.1	2	0
8	1月13日	二	五穀飯	黃豆豬腳	黃瓜肉羹	豌豆莢花菜	紫菜吻仔魚湯		4.5	2	1.2	2.1	0	0
9	1月14日	三	棕麵線	麵線羹配料	滷翅小腿	生機芝麻餅乾	菠菜白菇	乳飲品	4.5	1.2	0.5	2	0	1
10	1月15日	四	芝麻飯	三杯魚丁	胡蘿蔔炒蛋	水蓮豆芽	黃瓜魚丸湯	水果	4.5	2	1	2.1	2	0
11	1月16日	五	米飯	雞絲滑蛋粥	煉乳銀絲卷	菜豆豆干			6	2	0.5	2	0	0
12	1月19日	一	五穀飯	沙嗲雞肉	芋香白菜	有機菜甜不辣	梅筍軟骨湯	水果	4.5	1.5	1.2	2	2	0
14	1月21日	三	義大利麵	茄汁拌炒義大利麵	雙色花菜	酥皮派	南瓜濃湯	水果	6	1	0.6	2.2	2	0
15	1月22日	四	小米紅藜飯	素麻婆豆腐	洋蔥香腸蛋	菇菊青江	素當歸薏仁湯	乳飲品	4.5	2	1.1	2	0	1
16	1月23日	五	糯米飯	麻油雞飯配料	涼拌豆干	薑炒尼龍白菜	四神湯		5	1	0.5	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://fatraseschool.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