



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03月02日

供應人數：1618 人

食譜設計：楊馨玲（營養師）

## 115年03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	3月2日	一	胚芽米飯	打拋肉	枸杞絲瓜	海帶芽蝦仁炒蛋	芥菜干貝雞湯	水果	4.3	2.1	1.1	2.1	2	0
2	3月3日	二	五穀飯	麵輪燒雞	焗香白菜	涼拌豆芽菜	馬鈴薯排骨湯		4.5	2	1.1	2.1	0	0
3	3月4日	三	棕麵線	麵線羹配料	小饅頭	蒜香菜豆	烤翅小腿	水果	6.2	1.2	1	2	2	0
4	3月5日	四	糙米飯	三杯雞	甜椒百頁	胡蘿蔔炒蛋	酸菜豬腸湯	豆漿	4.5	2	1	2	0	1
5	3月6日	五	米飯	蒲燒鯛魚	豆菊高麗菜	韭菜豆乾片	梅筍軟骨湯		4.5	2	1.1	2	0	0
6	3月9日	一	糙米飯	素三杯杏鮑菇	黃瓜花片	芹菜花枝	南瓜濃湯		4.5	1.1	1.1	2	0	0
7	3月10日	二	小米紅藜飯	花生豬腳	鳳梨豆乾	薑炒尼龍白菜	紫菜黃豆芽湯	水果	4.5	2.1	1.1	2	2	0
8	3月11日	三	米粉	炒什錦米粉配料	滷雞翅	蒜炒海帶根	冬瓜龍骨湯	水果	5	1.9	0.7	2	2	0
9	3月12日	四	米飯	黃金泡菜炒飯配料	素紅燒豆腐	薑炒青江菜	蘿蔔貢丸湯	乳飲品	5.8	1.2	0.9	2.1	0	1
10	3月13日	五	米飯	醬炒鴨塊	栗子白菜	玉米炒蛋	紅豆紫米地瓜圓		6	2	1	2	0	0
11	3月16日	一	牛蒡飯	蒸蔥油雞丁	豆薯蝦仁甜不辣	甜椒花菜	鴨肉冬粉湯	水果	4.6	2.2	1	2	2	0
12	3月17日	二	地瓜薏仁粥	瓜仔肉絲	劍筍炒麵腸	花生麵筋	素炒龍鬚菜	水果	4.5	1.5	1.1	2.1	2	0
13	3月18日	三	麵食	日式拉麵配料	烤藍莓派	蒜香菜豆		乳飲品	6.5	1	0.5	2.2	0	1
14	3月19日	四	糙米飯	薑母鴨	玉米蝦仁	肉燥大陸妹	金針肉絲湯		4.5	2.2	1.2	2.1	0	0
15	3月20日	五	米飯	三杯小卷	素咖哩	紅蔥頭扁蒲	三色湯		4.5	1.5	1.1	2	0	0
16	3月23日	一	糙米飯	紅麴雞	絲瓜麵線	筍絲木耳	味噌豆腐湯	水果	4.7	2.1	1.2	2.1	2	0
17	3月24日	二	五穀飯	滷香肉燥	黃金菠菜	糖醋麵腸	山藥豬肚湯		4.6	2.2	1.2	2.1	0	0
18	3月25日	三	米粉	素南瓜米粉	滷黑糖豆干	胡麻花菜	豆薯蛋花湯	水果	5	0.6	1	2.2	2	0
19	3月26日	四	米飯	五香控肉	芋香白菜	蕃茄豆腐	關東煮湯	乳飲品	4.7	2	1.1	2.1	0	1
20	3月27日	五	米飯	蔭瓜肉醬	油菜鴨賞片	玉米山藥蝦仁	沙茶魷魚羹		4.5	2	1	2.1	0	0
21	3月30日	一	糙米飯	梅干滷肉	肉燥大陸妹	胡蘿蔔毛豆仁	紫菜吻仔魚湯		4.5	2	0.9	2.1	0	0
22	3月31日	二	糙米飯	醋溜魚丁	芹菜豆干	薑炒青江菜	菱角排骨湯	水果	4.5	2.1	1.1	2.5	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