

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04月01日

供應人數：1611 人

食譜設計：楊翠玲（營養師）

115年04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	4月1日	三	米飯	麻油肉片	炸蔬菜總匯	紅藜地瓜葉	南瓜豆漿湯	水果	4.7	1.8	1	2.5	2	0
2	4月2日	四	麵食	大滷麵配料	滷翅小腿	披薩		乳飲品	6.5	1.3	0.4	2.1	0	1
3	4月7日	二	地瓜飯	海帶結燒肉	芹菜花枝	豆薯香腸片	山藥香菇雞湯	水果	4.6	2	1	2	2	0
4	4月8日	三	麵食	榨菜肉絲乾麵	滷油豆腐/滷蛋	素炒空心菜	紫菜黃豆芽湯	水果	6	2	1	2	2	0
5	4月9日	四	糙米飯	鹽水雞	黃瓜花片	肉燥大陸妹	鹹湯圓	豆漿	4.7	1.7	1.5	2	0	1
6	4月10日	五	米飯	芋香粥	草莓吐司	菜豆豆干			7	1	0.5	2	0	0
7	4月13日	一	紫米飯	粉蒸肉	銀芽雞絲	豆包胡蘿蔔	牛蒡養生雞湯		4.6	1.5	1.1	2	0	0
8	4月14日	二	糙米飯	沙茶炒魚丁	蕃茄炒蛋	山藥花椰菜	關東煮湯	水果	4.5	2	1.1	2.1	2	0
9	4月15日	三	麵食	炒烏龍麵配料	燒賣	凉拌海帶芽	黃瓜魚丸湯	水果	5.5	1.1	0.7	2.1	2	0
10	4月16日	四	五穀飯	素咖哩	糖醋豆包	青江黑珍珠菇	素麻油四寶湯	乳飲品	4.6	1.1	1	2.1	0	1
11	4月17日	五	米飯	蘑菇雞柳	油菜肉片	鹹蛋絲瓜	冬瓜鮮魚湯		4.6	2	1.5	2	0	0
12	4月20日	一	米飯	雞肉鮮菇燉飯	歐姆蛋	腰果花椰	紅咖哩海鮮湯	水果	4.7	2	1.1	2.1	2	0
13	4月21日	二	芝麻飯	龍眼燒雞	高麗菜寬粉	水蓮豆芽	紫菜蛋花湯	水果	4.5	1.8	2	2	2	0
14	4月22日	三	麵食	鴨肉羹麵	煎餃	蒜香四季豆		乳飲品	6	1.5	0.5	2	0	1
15	4月23日	四	小米紅藜飯	糖醋魚丁	栗子白菜	肉燥大陸妹	酸菜豬肚湯		4.5	1.5	1.7	2	0	0
16	4月24日	五	糙米飯	蔭瓜肉醬	蕃茄豆腐	青江珊瑚	人蔘雞湯		4.5	2	1.2	2	0	0
17	4月27日	一	五穀飯	鳳梨甜椒雞丁	糖醋百頁	莧菜叻仔魚	金針肉絲湯	水果	4.6	2	1.2	2	2	0
18	4月28日	二	米飯	什錦蛋炒飯配料	炸雞腿	有機空心菜	薑絲下水湯	乳飲品	5.1	2	1	2.5	0	1
19	4月29日	三	麵食	涼麵配料	千層豆干	丁香花生	味噌豆腐湯	水果	6	1.5	0.5	2.2	2	0
20	4月30日	四	糙米飯	豆酥魚丁	桂筍絞肉	薑炒尼龍白菜	三色湯		4.6	2	1	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

五、蔬菜類中用螢光筆繪製為秤重的項目。4/2披薩、4/29丁香花生不列入秤重。