

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05月01日

供應人數：1610 人

食譜設計：楊翠玲（營養師）

115年05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						
								乳飲品	主食 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)
1	5月4日	一	小米紅藜飯	豉汁排骨	五味蒟蒻	地瓜葉地瓜	芥菜干貝雞湯		4.5	2	1.1	2.1	0	0
2	5月5日	二	米飯	塔香雞丁	醋溜白菜	韭菜銀芽	梅筍軟骨湯	水果	4.5	2.1	1.2	2.1	2	0
3	5月6日	三	米粉	芋頭米粉湯料	麥克雞塊	調味毛豆莢		水果	5.5	1.9	0.4	2.5	2	0
4	5月7日	四	米飯	素麻油炒飯	糖醋麵腸	薑炒尼龍白菜	素泡菜豆腐湯	豆漿	4.5	2	1	2.1	0	1
5	5月8日	五	五穀飯	鳳梨魚肚	胡蘿蔔炒蛋	有機小松菜	金針肉絲湯		4.5	2	1.1	2.1	0	0
6	5月11日	一	芝麻飯	時蔬蒸嫩雞	黃瓜花片	水蓮黃豆芽	豆薯龍骨湯	乳飲品	4.5	2	1.1	2.1	0	1
7	5月12日	二	糙米飯	皮蛋絞肉	丁香豆乾花生	菇菊青江	綠豆地瓜湯	水果	5.1	1.8	1	2.1	2	0
8	5月13日	三	鍋燒意麵	花枝意麵配料	小肉包	蒜炒海帶根	紫菜餛飩湯	水果	6.8	1.8	0.6	2	2	0
9	5月14日	四	糙米飯	義式香料魚	桂筍絞肉	蒜炒大陸妹	茶壺湯		4.4	2.1	1.1	2.1	0	0
10	5月15日	五	芝麻飯	蕃茄豆腐(素)	南瓜玉米蝦仁	高麗菜寬粉	素當歸湯		4.6	1.9	1.1	2.1	0	0
11	5月18日	一	五穀飯	麻油肉片	筍白筍炒小捲	韭菜豆乾片	豆薯蛋花湯	水果	4.5	2.1	1.2	2.1	2	0
12	5月19日	二	米飯	梅干滷肉	筍乾油豆腐	青江白珍菇	瓜子雞湯		4.5	2	1.1	2.1	0	0
13	5月20日	三	麵疙瘩	什錦蔬菜湯麵配料	地瓜薯條	海帶干絲		水果	5.5	1.2	0.6	2.5	2	0
14	5月21日	四	芝麻飯	蘑菇雞柳	油菜德腸	絲瓜麵線	鴨肉冬粉湯	乳飲品	4.5	2.1	1.2	2.1	0	1
15	5月22日	五	米飯	雞絲滑蛋粥	花生麵筋	芝麻菜豆			5.5	1.3	0.5	2	0	0
16	5月25日	一	米飯	海帶結燒肉	黃瓜花片	腰果蔬菜	牛蒡養生雞湯	乳飲品	4.5	2.1	1.2	2.1	0	1
17	5月26日	二	小米紅藜飯	宮保雞丁	桂筍肉絲	莧菜叻仔魚	黃瓜魚丸湯	水果	4.5	1.9	1.1	2.1	2	0
18	5月27日	三	白麵線	花生豬腳	鳳梨豆乾	素炒空心菜	關東煮湯	水果	4.6	2.1	1	2.1	2	0
19	5月28日	四	糙米飯	素麻婆豆腐	胡蘿蔔炒蛋	竹筍沙拉	紫菜黃豆芽湯		4.5	1.8	1	2.1	0	0
20	5月29日	五	米飯	蒲燒鯛魚	螞蟻上樹	地瓜葉玉米	香菇雞湯		4.6	1.8	1.1	2.1	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