

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06月01日

供應人數：1610 人

食譜設計：楊聲玲（營養師）



115年06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	6月1日	一	五穀飯	糖醋魚丁	起司炒蛋	柴魚空心菜	筍片雞湯	水果	4.2	2.1	1	2.5	2	0
2	6月2日	二	芝麻飯	甜醬炒雞丁	莧菜魚乾	雙色花菜	酸菜豬肚湯		4.2	2	1.1	2	0	0
3	6月3日	三	麵食	咖哩炒烏龍麵	滷翅小腿	蒜炒海帶根	蘿蔔貢丸湯	水果	6	1.8	0.8	2.1	2	0
4	6月4日	四	胚芽米飯	蕃茄蛋豆腐	絲瓜麵線	玉筍菜豆	紫菜黃豆芽	豆漿	4.5	1.2	1	2	0	1
5	6月5日	五	米飯	薑母鴨	水蓮杏鮑菇	涼拌海帶芽	水果茶		5.5	2	1.1	2	0	0
6	6月8日	一	小米紅藜飯	鮮菇蒸雞	肉燥大陸妹	小黃瓜香腸	金針肉絲湯	乳飲品	4.2	2	1.1	2.1	0	1
7	6月9日	二	米飯	鮑魚粥	刈包	肉片	花生糖粉	水果	6	1.5	0.1	2.1	2	0
8	6月10日	三	雞絲麵	鍋燒麵配料	奶皇包	堅果隨手包		水果	6	1	0.3	2.1	2	0
9	6月11日	四	五穀飯	泡菜魚丁	地瓜葉地瓜	筴白筍金沙	蘿蔔玉米湯		5	1.5	1.1	2	0	0
10	6月12日	五	米飯	沙嗲雞肉	黃瓜肉羹	有機空心菜	梅筍軟骨湯		4.2	1.5	1.1	2	0	0
11	6月15日	一	糙米飯	豉汁排骨	高麗菜寬粉	青江玉米粒	綠豆薏仁湯		5	1.5	1.1	2	0	0
12	6月16日	二	米飯	雞肉飯配料	白菜獅子頭	紅蘿蔔青花菜	竹筍排骨湯	水果	4.5	1.2	0.8	2.2	2	0
13	6月17日	三	義大利麵	茄汁拌炒義大利麵	蒜香菜豆	香酥旗魚排	南瓜濃湯	水果	6	1.6	0.5	2.5	2	0
14	6月18日	四	棕麵線	麵線羹配料	肉粽	肉燥大陸妹		乳飲品	6.1	1	0.5	2.5	0	1
15	6月22日	一	芝麻飯	梅子炒雞丁	竹筍炒蛋	菇菊青江	黃瓜魚丸湯	水果	4.5	1.5	1.1	2.1	2	0
16	6月23日	二	米飯	鳳梨炒肉片	香菇熬白菜	韭菜豆乾片	紫菜黃豆芽湯	乳飲品	4.2	1.8	1	2	0	1
17	6月24日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉麵	蒜炒海帶根	鯛魚燒		水果	6.2	1.2	0.5	2.1	2	0
18	6月25日	四	糙米飯	素麻婆豆腐	糖醋麵腸	尼龍白菜	紫菜蛋花湯		4.2	1.2	0.9	2.1	0	0
19	6月26日	五	米飯	沙茶豬肉燴飯	腰果鮮蔬	涼拌豆干	紅豆紫米地瓜圓湯		6	1.6	1	2.1	0	0
20	6月29日	一	芝麻飯	豆乳雞	醋溜白菜	水蓮豆芽	當歸鱸魚湯	水果	4.2	1.9	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