



家長可至以下網址連結  
[https://www.ad.es.tn.edu.tw/modules/tad\\_lunch3/index.php](https://www.ad.es.tn.edu.tw/modules/tad_lunch3/index.php)  
 後進入營養午餐網頁，連結官網校園食材登錄平臺  
 查詢相關的食品安全，若相關問題可直接撥午餐專線  
 06-2567642轉122

主編：何志中（校長）  
 執行編輯：曾湘婷（營養師）  
 編審：台南市立安佃國小  
 出版日期：中華民國111年4月1日  
 供應人數：518人

## 111年4月 安佃午餐食譜

食譜設計：曾湘婷(營養師)

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食	魚肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
								乳品	(份)	豆蛋	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	4月1日	二	白飯	香滷肉燥	蒜香空心菜	芹香豆干	珍珠奶茶	乳品	3.5	2	1.4	2.2		1	679
2	4月4日	一	清明節					清明節					清明節		
3	4月5日	二													
4	4月6日	三	高麗菜水餃	雙花椰菜	拌豆乾丁	大成麵包-椰子奶酥	酸辣湯	乳品	3	1	1.5	2.5		1	535
5	4月7日	四	胚芽飯	紅燒魚	有機時蔬	鳳梨油泡	蘿蔔海帶湯	水果	3	2.1	1.5	2.2	1		504
6	4月8日	五	白飯	咖哩肉丁	蒜香胡瓜	玉米肉末	鳳梨蔭瓜湯	乳品	3	2.2	1.5	2		1	653
7	4月11日	一	白飯	照燒雞	有機時蔬	芝麻海帶棍	番茄玉米湯	乳品	3.5	2	1.5	1.5		1	620
8	4月12日	二	五穀飯	香酥魚柳	白菜炒紅蘿	魯油豆腐	四神湯	水果	3	1.5	1.5	2.2	1		489
9	4月13日	三	白油麵	滷肉燥	滷蛋	豆芽拌韭菜	綜合蔬菜丸子湯	乳品	3	2.1	1.7	2.2		1	587
10	4月14日	四	胚芽飯	咕咾肉	有機時蔬	蔥香炒蛋	枸杞紅棗木耳湯	水果	3	1.5	1.5	2.2	1		489
11	4月15日	五	白飯	番茄燒肉	玉筍高麗	蜜汁豆干	冬瓜薏仁湯	乳品	3	1.8	1.5	2.2		1	566
12	4月18日	一	白飯	京醬肉絲	有機時蔬	魯油豆腐	關東煮	乳品	3	1.6	1.5	2.2		1	555
13	4月19日	二	五穀飯	鹽酥雞	毛豆莢	素炒萵苣	竹筍湯	水果	3	1.8	1.5	2.2	1		506
14	4月20日	三	白油麵	肉羹麵羹	拌三絲	香滷雞翅	大成麵包-雜糧(克林姆口味)	乳品	3	2	1.5	2.2		1	577
15	4月21日	四	胚芽飯	泡菜肉片	有機時蔬	榨菜肉絲	蔭瓜魚皮冬粉湯	水果	3	2	1.5	2.2	1		517
16	4月22日	五	五穀飯	蘿蔔燒鴨	薑絲小白菜	珊瑚炒蛋	黃豆芽湯	乳品	3	2	1.8	2.2		1	584
17	4月25日	一	白飯	番茄燒肉	有機時蔬	鐵板豆芽	當歸麵線湯	乳品	3.5	1.6	1.2	2.2		1	582
18	4月26日	二	五穀飯	沙茶鯛魚	芹香高麗	鮑魚麵腸	扁食湯	水果	3	1.8	1.2	2.2	1		498
19	4月27日	三	白飯	海產飯湯	帶骨肉排	拌青花椰	雙色饅頭	乳品	3	1.8	1.2	2.2		1	558
20	4月28日	四	胚芽飯	麻婆豆腐	有機時蔬	拌海帶棍	香濃奶茶	水果	3	2	1.2	2.2	1		509
21	4月29日	五	筆管麵	義式番茄肉醬麵	蝦皮高麗菜	烤雞腿	玉米濃湯	乳品	3	2.2	1.2	2.5		1	594
									3.1	2.5	2.0	3.0	0.5	0.9	757

備註：1.遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜

2.水果係暫定

3.本校(園)一律使用國產豬、牛肉食材均附有證明

天天5蔬果

健康減糖

國小1-3年級	熱量:650大卡	五穀根莖類:3.5份	魚肉豆蛋類:2份	油脂類:2.5份	蔬菜類1份
國小4-6年級	熱量:750大卡	五穀根莖類:4.5份	魚肉豆蛋類:2份	油脂類:3份	蔬菜類1.5份
國中1-3年級	熱量:850大卡	五穀根莖類:6份	魚肉豆蛋類:2份	油脂類:3份	蔬菜類2份