



家長可至以下網址連結
https://www.ades.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110。

主編：何志中（校長）
 執行編輯：吳詩芸
 編審：臺南市安南區安佃國民小學
 出版日期：中華民國111年5月2日
 供應人數：517人

111年5月 安佃午餐食譜								食譜設計：安佃國小							
NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	5月2日	一	白飯	宮保雞丁	有機時蔬	香蒜黑豆干	蒲瓜排骨湯	水果	3	2	1.4	2.2	1		554
2	5月3日	二	五穀飯	味噌旗魚	黑輪蛋丸	薑絲菜油	羅宋湯	乳品	3.5	1	1.5	2.5		1	620
3	5月4日	三	竹筍飯湯	香烤雞腿	拌青江菜		竹筍飯湯	乳品	3	1	1.5	2.5		1	585
4	5月5日	四	胚芽飯	醬爆肉絲	有機時蔬	茄燒豆腐	檸檬冬瓜茶	水果	3	1	1.5	2.5	1		495
5	5月6日	五	白飯	薑汁肉片	絲瓜冬粉	木鬚肉絲	冬瓜鮮菇湯	乳品	3	2.1	1.5	2.2		1	654
6	5月9日	一	白飯	黑胡椒豬柳	有機時蔬	薑絲海帶芽	冬菜冬粉湯	水果	3	2.2	1.5	2	1		563
7	5月10日	二	五穀飯	韓式炸雞	三色刺瓜	滷油豆腐	鮮筍湯	乳品	3.5	2	1.5	1.5		1	650
8	5月11日	三	米粉	檸檬翅腿	川燙青花椰	芝麻包	米粉肉羹	乳品	3	1.5	1.5	2.2		1	609
9	5月12日	四	胚芽飯	咖哩肉	有機時蔬	炸薯條	仙草蜜	水果	3	2.1	1.7	2.2	1		569
10	5月13日	五	白飯	蕃茄燒肉	柴魚酥空心菜	蜜汁豆干	紫菜蛋花湯	乳品	3	1.5	1.5	2.2		1	609
11	5月16日	一	白飯	毛豆雞丁	有機時蔬	刺瓜拌花生	三菇湯	水果	3	1.8	1.5	2.2	1		542
12	5月17日	二	五穀飯	紅燒魚	螞蟻上樹	洋蔥炒蛋	火鍋白菜湯	乳品	3.5	1.6	1.5	2.2		1	652
13	5月18日	三	白飯	夏威夷炒飯	蜜汁翅腿	蒜香花椰	酸辣湯	乳品	3	1.8	1.5	2.2		1	632
14	5月19日	四	胚芽飯	醬炒鴨肉	有機時蔬	珊瑚豆包	檸檬愛玉	水果	3	2	1.5	2.2	1		557
15	5月20日	五	白飯	筍干滷肉	薑絲白菜	拌三絲	冬瓜鮮菇	乳品	3	2	1.5	2.2		1	647
16	5月23日	一	白飯	三杯雞	有機時蔬	丁香花生	海芽味噌湯	水果	3	2	1.8	2.2	1		564
17	5月24日	二	五穀飯	香酥魚柳	黑輪刺瓜	毛豆莢	蘿蔔魚丸湯	乳品	3.5	1.6	1.2	2.2		1	644
18	5月25日	三	南瓜粥	帶骨里肌肉排	拌空心菜	筍香包	南瓜粥	乳品	3	1.8	1.2	2.2		1	624
19	5月26日	四	胚芽飯	日式壽喜燒	有機時蔬	玉米炒蛋	綠豆粉角	水果	3	1.8	1.2	2.2	1		534
20	5月27日	五	白飯	菇菇雞	甜不辣刺瓜	塔香海茸	關東煮湯	乳品	3	2	1.2	2.2		1	639
21	5月30日	一	白飯	泡菜火鍋肉	有機時蔬	番茄炒蛋	扁食湯	水果	3	2.2	1.2	2.5	1		578
22	5月31日	二	五穀飯	蘑菇黑胡椒雞柳	咖哩白菜	芹香豆干	浮水虱目魚羹	乳品	3.5	2	1.2	2.2		1	674
									3.1	2.6	2.2	3.3	0.6	0.9	894

- 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)採用檢驗合格之肉品，均附有證明。
 4. 本校(園)一律使用國產豬、牛肉食材。

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