



家長可至以下網址連結  
[https://www.ades.tn.edu.tw/modules/tad\\_lunch3/index.php](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6月1日

供應人數：517人

## 111年6月 安佃午餐食譜

食譜設計：安佃國小

NO	日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	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	6月1日	三													
2	6月2日	四													
3	6月6日	一	白飯	脆瓜蒸肉	百頁結海帶	有機時蔬	三菇湯	水果	3	1.7	1.5	2.5	1		548
4	6月7日	二	五穀飯	椒鹽魚柳	黑輪蛋丸	咖哩白菜	竹筍湯	乳品	3.5	1.5	1.5	2.5		1	658
5	6月8日	三	油飯	油飯料	芝麻包	川燙花椰	味噌湯	乳品	3.5	2.1	1.5	2.2		1	689
6	6月9日	四	胚芽飯	豆瓣雞丁	紅燒冬瓜	有機時蔬	綠豆粉角湯	水果	3.5	2	1.5	2	1		583
7	6月10日	五	白飯	豆輪燒肉	拌三絲	洋蔥炒蛋	蘿蔔排骨湯	乳品	3	2	1.5	1.5		1	615
8	6月13日	一	白飯	蕃茄燒肉	奶油玉米	有機時蔬	黃瓜魚丸湯	水果	3.5	1.5	1.5	2.2	1		554
9	6月14日	二	五穀飯	檸檬魚	毛豆莢	絲瓜冬粉	羅宋湯	乳品	3.5	2.1	1.7	2.2		1	694
10	6月15日	三	炒飯	肉絲炒飯	帶骨肉排	涼拌小黃瓜	蕃茄玉米湯	乳品	3	1.5	1.5	2.2		1	609
11	6月16日	四	胚芽飯	滷雞腿	蕃茄炒蛋	有機時蔬	檸檬愛玉	水果	3.5	1.8	1.5	2.2	1		577
12	6月17日	五	白飯	黑胡椒豬柳	鮑菇豆包	蒜香高麗	翡翠豆腐羹	乳品	3	1.6	1.5	2.2		1	617
13	6月20日	一	白飯	蒜泥白肉	珊瑚炒蛋	有機時蔬	四神湯	水果	3	1.8	1.5	2.2	1		542
14	6月21日	二	五穀飯	豆乳雞	珍珠丸	青江燴蛋	玉米濃湯	乳品	3.5	2	1.5	2.2		1	682
15	6月22日	三	白油麵	涼麵料	奶酥麵包	滷蛋	紫菜貢丸湯	乳品	3.5	2	1.5	2.2		1	682
16	6月23日	四	胚芽飯	魚香佃燒	蘿蔔燒肉	有機時蔬	杏仁愛玉凍	水果	3.5	2	1.8	2.2	1		599
17	6月24日	五	白飯	腰果雞丁	滷油豆腐	柴魚青菜	海芽蛋花湯	乳品	3	1.6	1.2	2.2		1	609
18	6月27日	一	白飯	黑胡椒豬柳	鳳梨油泡	有機時蔬	香菇雞湯	水果	3	1.8	1.2	2.2	1		534
19	6月28日	二	五穀飯	紅燒魚	黑輪蛋丸	黃瓜燴羹	海帶芽排骨湯	乳品	3.5	1.8	1.2	2.2		1	659
20	6月29日	三	白油麵	香烤雞腿	鍋貼	奶油花椰	肉羹麵羹	乳品	3.5	2	1.2	2.2		1	674
									3.3	2.2	1.2	2.5	0.5	0.8	794

- 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