

113年12月 安佃國小午餐食譜

NO	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	
1	12月2日	一	地瓜飯	蔥爆雞丁	蘆筍肉絲	有機蔬菜	竹筍雞湯	乳品	
2	12月3日	二	糙米飯	 豆酥蒸魚	胡蘿蔔蛋	香菇炒高麗菜	 大黃瓜魚丸湯	水果	
3	12月4日	三	烏龍麵	味噌腿肉片	 丁香花生豆乾	沙茶油菜	 鍋燒湯料	乳品	
4	12月5日	四	燕麥飯	蜜汁雞肉	寧波年糕	有機蔬菜	大醬排骨湯	水果	
5	12月6日	五	十穀飯	鐵板豬柳	德腸白花菜	薑絲絲瓜	豆薯蛋花湯	乳品	
6	12月7日	六	 漢堡麵包	炸無骨雞肉塊	茶葉蛋	醋溜小黃瓜	冬瓜檸檬愛玉	乳品	
7	12月9日	一	運動會補假						
9	12月10日	二	麥片飯	 黃金海鮮豆腐煲	炸醬豆干丁	有機蔬菜	 叻仔魚翡翠湯	水果	
10	12月11日	三	蔬菜雞肉炊飯	蔬菜雞飯料	 芝麻包	蠔油芥藍菜	山藥排骨湯	乳品	
11	12月12日	四	蕎麥飯	紅燒豬腳	起司馬鈴薯蛋	有機蔬菜	銀耳蓮子桂圓湯	水果	
12	12月13日	五	紫米飯	芋頭燒雞	筍炒肉絲	杏鮑菇炒甜豆	白蘿蔔玉米湯	乳品	
13	12月16日	一	南瓜玉米飯	魚香肉燥	 花枝炒青花菜	有機蔬菜	白菜胡椒雞湯	乳品	
12	12月17日	二	胚芽飯	 豆腐鮮蚶	茄汁豆包	 扁魚白菜	紫菜蛋花湯	水果	
13	12月18日	三	鐵板麵	紅燒豬肉麵料	小黃瓜炒蛋	素炒菠菜	紅燒豬肉湯	豆漿	
14	12月19日	四	糙米飯	 宮保雞丁	時蔬冬粉	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	水果	
15	12月20日	五	小薏仁飯	薑汁豬肉片	什錦燴菇	腐乳空心菜	當歸雞湯	乳品	
16	12月23日	一	 雙色芝麻飯	沙茶腿肉片	奶香白菜	有機蔬菜	南瓜排骨湯	乳品	
17	12月24日	二	五穀飯	 海鮮蒸蛋	豆腐粉絲煲	櫛瓜玉米筍	 冬瓜蛤蜊湯	水果	
17	12月25日	三	咖哩炒麵麵包	美式烤雞翅	咖哩炒麵麵包料	火腿丁青花菜	蘑菇馬鈴薯濃湯	乳品	
18	12月26日	四	麥片飯	醬燒豬肉	鴿蛋燴黃瓜	有機蔬菜	紅豆湯圓	水果	
19	12月27日	五	小米飯	豆腐乳雞	 客家小炒	乾煸四季豆	玉米排骨湯	乳品	
20	12月30日	一	 海苔香鬆飯	粉蒸排骨	豆皮魯冬瓜	有機蔬菜	牛蒡雞湯	乳品	
21	12月31日	二	燕麥飯	 砂鍋海鮮豆腐	蜜汁豆干	滑蛋高麗菜	 浮水魚羹湯	水果	

- 備註：1. 午餐食材一律使用國產豬肉、牛肉
 2. 遇特殊狀況(如颱風、物價上揚)會變動食譜
 3. 本月週二為環保蔬食日
 4. ：含有魚類、海鮮類等過敏原
：含有花生、堅果類等過敏原

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-1113

校 長：

食譜設計：

總 人 數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果 乳品)
12月2日	一	地瓜飯	蔥爆雞丁	蘆筍肉絲	有機蔬菜	竹筍雞湯	乳品
		白米	骨腿丁	蘆筍去絲	有機蔬菜	竹筍片	
		地瓜	洋蔥	胡蘿蔔絲	薑絲	骨腿丁	
			紅甜椒中丁	豬肉絲	蒜末		
			青蔥切蔥段	蒜末			
12月3日	二	糙米飯	豆酥蒸魚	胡蘿蔔蛋	香菇炒高麗菜	大黃瓜魚丸湯	水果
		白米	鱸魚丁	紅蘿蔔絲	高麗菜	大黃瓜	
		糙米	豆酥	雞蛋	香菇	魚丸	
			蔥花			珍珠魚丸	
			蒜碎				
			辣椒				
			板豆腐				
			醬油、糖、豆瓣醬				
12月4日	三	烏龍麵	味噌腿肉片	丁香花生豆乾	沙茶油菜	鍋燒湯料	乳品
		烏龍麵	腿肉片	小魚乾	油菜	高麗菜	

午餐執秘

校長

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-113

校 長：

食譜設計：

總 人 數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果 乳品)
			味噌	油炸熟花生	蒜碎	蟬味棒(國產)	
				小豆干	沙茶醬	魚板	
				蒜碎		金針菇	
						小白菜	
						貢丸	
12月5日	四	燕麥飯	蜜汁雞肉	寧波年糕	有機蔬菜	大醬排骨湯	水果
		白米	去骨雞腿丁	寧波年糕	有機蔬菜	排骨丁	
		燕麥粒	地瓜	瘦絞肉	薑絲	馬鈴薯中丁 (1.5*1.5*1.5cm)	
			蒜碎	香菇(切片)	蒜末	洋蔥	
			蜂蜜	油菜		韓式辣醬	
				木耳絲		味噌	
						薑末	
						蒜末	
12月6日	五	十穀飯	鐵板豬柳	德腸白花菜	薑絲絲瓜	豆薯蛋花湯	乳品
		白米	豬肉絲	德國香腸(CAS)	絲瓜	豆薯絲	
		十穀米	胡蘿蔔絲	白花菜	薑絲	雞蛋	
			洋蔥絲	單位主管			

午餐執秘

校長

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-113

校 長：

食譜設計：

總 人 數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果 乳品)
			豆芽菜				
			香菇				
			蔥段				
			黑胡椒少許				
12月7日	六	漢堡麵包	炸無骨雞肉塊	茶葉蛋	醋溜小黃瓜	冬瓜檸檬愛玉	乳品
		漢堡麵包	無骨炸雞肉塊(CAS)	茶葉蛋	小黃瓜	愛玉	
			素食雞塊		美奶滋(100/條)	冬瓜磚(9公斤/盒)	
						檸檬汁(950ml/瓶)	
12月10日	二	麥片飯	黃金海鮮豆腐煲	炸醬豆干丁	有機蔬菜	吻仔魚翡翠湯	水果
		白米	鯛魚丁	豆干	有機蔬菜	嫩豆腐	
		麥片	大蝦仁	小黃瓜丁	薑絲	翡翠	
			小卷	玉米粒	蒜碎	吻仔魚	
			嫩豆腐	炸醬(庫存)		勾薄芡	
			南瓜去皮小丁	蒜末			
			薑絲				
					單位主管		

午餐執祕

校長

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-1113

校 長：

食譜設計：

總 人 數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果 乳品)
12月11日	三	蔬菜雞肉飯	蔬菜雞飯料	芝麻包	蠔油芥藍菜	山藥排骨湯	乳品
		白米	去骨雞腿丁	芝麻包	芥藍菜	中排丁	
			洋蔥絲		蒜末	山藥小丁	
			蒜末		薑絲	紅棗	
			紅蘿蔔絲		蠔油		
			香菇				
			高麗菜				
12月12日	四	蕎麥飯	紅燒豬腳	起司馬鈴薯蛋	有機蔬菜	銀耳蓮子桂圓湯	水果
		白米	豬腳丁CAS	馬鈴薯中丁	有機蔬菜	白木耳(乾)	
		蕎麥	腓肉丁	雞蛋	薑絲	蓮子	
			筍乾	洋蔥丁	蒜碎	桂圓	
			蒜仁	起司			
			蔥段				
			薑片				
12月13日	五	紫米飯	芋頭燒雞	筍炒肉絲	杏鮑菇炒甜豆	白蘿蔔玉米湯	乳品
		白米	雞腿丁	筍白筍絲	杏鮑菇	白蘿蔔中丁	
		紫米	芋頭(去皮中丁)	豬肉	甜豆	玉米塊	

午餐執秘

校長

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-113

校 長：

食譜設計：

總 人 數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果 乳品)
			蒜末	木耳絲	蒜碎	紅蘿蔔中丁	
			蔥段	紅蘿蔔絲	薑絲		
				蒜末			
12月16日	一	南瓜玉米飯	魚香肉燥	花枝炒青花菜	有機蔬菜	白菜胡椒雞湯	乳品
		白米	瘦豬絞肉	青花菜	有機蔬菜	骨腿丁	
		南瓜去皮小	茄子去頭尾(切小丁)	花枝	薑絲	山東白菜	
		玉米粒	蔥花	蒜末	蒜碎	蒜仁	
			辣椒			胡椒	
			蒜末				
			豆瓣醬				
			醬油米酒糖				
12月17日	二	胚芽飯	豆腐鮮蚵	茄汁豆包	扁魚白菜	紫菜蛋花湯	水果
		白米	蚵仔	番茄	山東白菜	雞蛋	
		胚芽米	嫩豆腐	生豆包	胡蘿蔔片	紫菜	
			蒜苗	薑末	蒜碎		
			辣椒	番茄醬位主管	薑絲		

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-113

校 長：

食譜設計：

總 人 數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果 乳品)
			豆豉		扁魚		
			蒜泥				
			醬油、米酒、素蠔油、糖、白胡椒				
12月18日	三	鐵板麵	紅燒豬肉麵料	小黃瓜炒蛋	素炒菠菜	紅燒豬肉湯	豆漿
		鐵板麵	腓肉丁	小黃瓜切圓片	菠菜	洋蔥	
			白蘿蔔大丁	雞蛋	薑絲	蔥花	
			紅蘿蔔大丁		蒜碎		
			番茄				
			小白菜				
12月19日	四	糙米飯	宮保雞丁	時蔬冬粉	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	水果
		白米	骨腿丁	冬粉	有機蔬菜	皇帝豆	
		糙米	杏鮑菇	木耳絲	薑絲	排骨丁	
			油炸花生	高麗菜	蒜碎		
			蒜末	豬絞肉			
			乾辣椒	紅蘿蔔絲			

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-113

校 長：

食譜設計：

總 人 數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果 乳品)
				蒜末			
12月20日	五	小薏仁飯	薑汁豬肉片	什錦燴菇	腐乳空心菜	當歸雞湯	乳品
		白米	腿肉片	鴻喜菇	空心菜	香菇	
		小薏仁	洋蔥絲	雪白菇	薑絲	骨腿丁	
			高麗菜	香菇	蒜碎	當歸藥包	
			薑尼	豬絞肉	豆腐乳	乾香菇	
				紅蘿蔔絲			
				蒜末			
12月23日	一	雙色芝麻飯	沙茶腿肉片	奶香白菜	有機蔬菜	南瓜排骨湯	乳品
		白米	腿肉片	大白菜	有機蔬菜	排骨丁	
		黑芝麻	洋蔥絲	豬絞肉	薑絲	南瓜去皮中丁 (1.5*1.5*1.5cm)	
		白芝麻	油菜	木耳絲	蒜碎		
			蒜碎	胡蘿蔔切片			
			醬油、沙茶醬、鹽	蒜碎			
				奶粉			
12月24日	二	五穀飯	海鮮蒸蛋	豆腐粉絲煲	櫛瓜玉米筍	冬瓜蛤蜊湯	水果

午餐執秘

12月24日

二

五穀飯 海鮮蒸蛋

豆腐粉絲煲

櫛瓜玉米筍

冬瓜蛤蜊湯

水果

校長

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-113

校 長：

食譜設計：

總 人 數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果 乳品)
		白米	雞蛋	板豆腐	節瓜	冬瓜中丁	
		五穀米	蝦仁	寬冬粉	玉米筍	蛤蜊	
			蟬味棒	胡蘿蔔片	蒜碎	薑片	
			玉米粒	荷蘭豆	起司絲(庫存)		
			胡蘿蔔小丁	金針菇			
				蒜			
				薑			
12月25日	三	咖哩炒麵	美式烤雞翅	咖哩炒麵	麵包火腿丁	青花菜	蘑菇馬鈴薯濃湯 乳品
		大亨堡麵包	美式烤雞翅	白油麵	青花菜	蘑菇	
				肉絲	火腿丁CAS	馬鈴薯	
				洋蔥絲	蒜碎	巧達湯包	
				胡蘿蔔絲			
				咖哩塊			
					單位主管		

午餐執祕

校長

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-113

校 長：

食譜設計：

總 人 數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果 乳品)
12月26日	四	麥片飯	醬燒豬肉	鴿蛋燴黃瓜	有機蔬菜	紅豆湯圓	水果
		白米	腿肉片	大黃瓜	有機蔬菜	紅豆罐頭	
		麥片	洋蔥絲	紅蘿蔔片	薑絲	湯圓	
			蔥段	鴿蛋	蒜碎		
			壽喜燒醬				
12月27日	五	小米飯	豆腐乳雞	客家小炒	乾煸四季豆	玉米排骨湯	乳品
		白米	去骨腿肉丁	芹菜	四季豆	玉米塊	
		小米飯	九層塔	豆干片	絞肉	骨腿丁	
				魷魚(乾)	蒜末	紅蘿蔔中丁 (1.5*1.5*1.5cm)	
				蒜碎			
			豆腐乳	辣椒			
12月30日	一	海苔香鬆飯	粉蒸排骨	豆皮魯冬瓜	有機蔬菜	牛蒡雞湯	乳品
		白米	軟骨丁	炸豆皮	有機蔬菜	骨腿丁	
		海苔香鬆飯	腩肉丁	冬瓜	薑絲	牛蒡	
			地瓜	香菇	蒜碎	胡蘿蔔丁	
			蒜末	薑片		紅棗	
			蒸肉粉、鹽、白辣椒	豆豉		牛蒡茶包	

午餐執秘

單位主管

校長

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-113

校 長：

食譜設計：

總 人 數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果 乳品)
12月31日	二	燕麥飯	砂鍋海鮮豆腐	蜜汁豆干	滑蛋高麗菜	浮水魚羹湯	水果
		白米	大蝦仁	豆干丁	高麗菜	魚羹	
		燕麥粒	小卷	胡蘿蔔丁	木耳絲	大白菜	
			板豆腐	薑片	雞蛋	香菜	
			甜豆	二砂/蜂蜜			
			胡蘿蔔				
			香菇				
			蒜碎				
		辣椒					