

臺南市安南區土城國小暨安佃國小112學年度第二學期0216-0227學生午餐供餐週記

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)	數量	單位	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
2月5日	三	茄汁肉醬義大利麵	茄汁肉醬義大利麵	蒜香菇菇鮮蝦	香鬆花椰菜	玉米濃湯	乳品			5	1.9	1.2	2	0	1	732.5
		白油麵	絞肉	大蝦仁	白花菜	馬鈴薯小丁(1*1*1cm)										
			番茄(切小丁)	香菇(切片)	青花菜	玉米粒(CAS)										
			洋蔥丁	洋菇(切滾刀)	海苔香鬆	紅蘿蔔小丁(1*1*1cm)										
			蒜末	蒜末		玉米濃湯包										
			番茄醬	黑胡椒粒												
			番茄糊													
2月6日	四	燕麥飯	胡麻肉片	塔香豆腐	有機蔬菜	梅子雞湯	水果			4	2.9	0.8	2	0	1	727.5
		白米	腿肉片	小四角油豆腐	有機蔬菜	骨腿丁										
		燕麥粒	小黃瓜切圓片	杏鮑菇(切滾刀)	薑絲	高麗菜										
			胡麻醬	九層塔	蒜碎	紫蘇梅罐頭										
			白芝麻	蒜仁		薑片										
				薑片												
2月7日	五	胚芽飯	韭菜花炒豆干	茶葉蛋	玉米菠菜	茼蒿魚丸湯	乳品			4.5	3	1	2	0	1	775
		白米	豆干片	茶葉蛋(CAS)	菠菜	茼蒿										
		胚芽米	韭菜花		玉米粒(CAS)	虱目魚丸										
			蒜末		蒜末	珍珠魚丸										

臺南市安南區土城國小暨安佃國小112學年度第二學期0216-0227學生午餐供餐週記

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)	數量	單位	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)		
2月10日	一	麥片飯	東山鴨肉	雞肉起司貝殼麵	有機蔬菜	瓜仔雞湯	乳品			4.2	1.1	0.9	2	0.1	1	615		
		白米	鴨丁	貝殼麵(庫存)	有機蔬菜	骨腿丁												
		麥片	米血丁(CAS)	馬鈴薯小丁	薑絲	花瓜罐頭												
			烏蛋	玉米粒(CAS)	蒜碎	大黃瓜切片												
			黃豆干丁	紅蘿蔔小丁		蒜仁												
			蔥段	清胸丁														
			蒜仁	乳酪絲														
			八角	奶油														
		奶粉																
2月11日	二	糙米飯	洋蔥蘑菇肉片	泡菜菇蛋	椒鹽時蔬	結頭排骨湯	水果			4.5	2.6	1.1	2	1	0	687.5		
		白米	腿肉片	雞蛋	四季豆去絲(切段)	中排丁												
		糙米	洋蔥絲	金針菇	玉米筍	結頭中丁 (1.5*1.5*1.5cm)												
			洋菇	韓式泡菜(素食)	蒜末	蒜仁												
			蒜末	番茄	椒鹽粉													
			蘑菇醬	蒜末														
2月12日	三	古早味蛋炒飯	古早味蛋炒飯料	小肉包	培根高麗菜	老菜脯雞湯	乳品			4	2.9	2.7	2.5	0	1	797.5		
		白米	雞蛋	小肉包(CAS)	高麗菜	骨腿丁												
			肉絲	素菜包	培根片(CAS)	老菜脯												
			玉米粒(CAS)		蒜末	白蘿蔔中丁(1.5*1.5*1.5cm)												
			洋蔥丁			乾香菇												
			蒜末															
	醬油																	
2月13日	四	五穀飯	紅燒肉	雞絲拌小瓜	有機蔬菜	相思麥香奶茶	水果			4.5	2.5	1	2	1.1	0	683.5		
		白米	五花肉丁	調味雞絲	有機蔬菜	大麥(庫存)												
		五穀米	腱肉丁	小黃瓜切絲	薑絲	紅豆罐頭												
			蒜仁	蒜末	蒜碎	奶粉												
			薑片			二砂												
			蔥段															
2月14日	五	小米飯	糖醋魚丁	四季豆炒甜不辣	蒜炒空心菜	紫菜蛋花湯	乳品			4.2	2	1	2	0	1	679		
		白米	鱸魚丁	四季豆去絲(切段)	空心菜	雞蛋												
		小米	青椒切片	甜不辣(切片)	蒜末	紫菜												
			黃椒切片	蒜末		薑絲												
			紅椒切片															
			鳳梨罐頭															
			番茄															
	番茄醬																	

臺南市安南區土城國小暨安佃國小112學年度第二學期0216-0227學生午餐供餐週記

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)	數量	單位	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)		
2月17日	一	海苔香鬆	鮮菇蒸雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	青菜餛飩湯	乳品			4	2.9	0.9	2	0.4	1	754		
		白米	骨腿丁	板豆腐	有機蔬菜	餛飩(CAS)												
		海苔香鬆	香菇	絞肉	薑絲	小白菜												
			薑泥	紅蘿蔔小丁	蒜碎													
			蔥花	蒜末														
			熟乾栗子	薑泥														
				蔥花														
2月18日	二	黑米飯	日式咖哩豬肉	蘿蔔佃煮	枸杞山茼蒿	海芽味噌湯	水果			4.1	2.3	1	2	1	0	634.5		
		白米	腓肉丁	白蘿蔔大丁	山茼蒿	海帶芽												
		黑米	馬鈴薯大丁	茼蒿小卷	薑絲	嫩豆腐												
			紅蘿蔔中丁	腿肉片	枸杞	味噌												
			洋蔥丁	柴魚片			小魚乾											
			甜味咖哩塊															
			辣味咖哩塊															
2月19日	三	生炒鴨肉	滷蛋	海帶三絲	金沙絲瓜	生炒鴨肉羹湯	豆漿			3.5	2.9	0.8	2	0	1	692.5		
		白油麵	滷蛋	海帶絲	絲瓜去皮(切片)	鴨肉片												
				白干絲	鹹鴨蛋	筍絲												
				紅蘿蔔絲	薑絲	蒜末												
				蒜末	蒜末	洋蔥												
						辣椒												
2月20日	四	燕麥飯	橙汁排骨	鴿蛋燴黃瓜	有機蔬菜	蘿蔔燉雞湯	水果			4.2	2	1.4	2.5	1	0	651.5		
		白米	軟骨丁	烏蛋	有機蔬菜	紅蘿蔔中丁(1.5*1.5*1.5cm)												
		燕麥	腓肉丁	大黃瓜切片	薑絲	白蘿蔔中丁(1.5*1.5*1.5cm)												
			洋蔥丁	蒜末	蒜碎	骨腿丁												
			柳橙原汁															
2月21日	五	胚芽飯	三杯油腐杏鮑菇	茶碗蒸	番茄炒高麗菜	虱目魚皮湯	乳品			4.4	1.9	1.1	2	0	1	688		
		白米	小四角油豆腐	雞蛋	高麗菜	虱目魚皮												
		胚芽米	杏鮑菇	魚板	番茄	筍絲												
			薑片	玉米粒	蒜末	薑絲												
			蒜仁	蝦仁		蒜頭酥												
			九層塔															

臺南市安南區土城國小暨安佃國小112學年度第二學期0216-0227學生午餐供餐週記

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)	數量	單位	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)		
2月24日	一	金黃玉米飯	家常滷肉	鮮蝦蘆筍	有機蔬菜	燒仙草	乳品			4	2.7	1	2	0	1	717.5		
		白米	腓肉丁	大蝦仁	有機蔬菜	仙草汁												
		玉米粒	白蘿蔔大丁 (2*2*2cm)	蘆筍去絲(切段)	薑絲	油炸花生仁												
		南瓜去皮小	紅蘿蔔中丁 (1.5*1.5*1.5cm)	蒜末	蒜碎	芋頭小丁												
			薑片			地瓜中丁												
			蒜仁			紅白小湯圓												
			蔥段															
2月25日	二	十穀飯	鐵板豬柳	翡翠雞茸豆腐羹	腰果時蔬	冬瓜排骨湯	水果			5	1.5	0.9	2	1	0	635		
		白米	豬柳	嫩豆腐	青花菜	排骨丁												
		十穀米	洋蔥絲	雞絞肉	黃甜椒切片(1*2cm)	冬瓜大丁(2*2*2cm)\												
			蒜末	翡翠	紅甜椒切片(1*2cm)	薑片												
			奶油	蒜末	腰果													
			黑胡椒粒															
2月26日	三	蔬菜叻仔	香滷腿排	香腸炒黃瓜	蠔油地瓜葉	蔬菜叻仔魚粥料	乳品			4	2	1.1	2	0	1	667.5		
		白米	T4腿排	小黃瓜切圓片	地瓜葉	叻仔魚												
			蔥段	香腸切片(CAS)	蒜末	高麗菜												
			蒜末	蒜末	香菇素蠔油	玉米粒												
			薑片			白莧菜												
			滷包															
2月27日	四	糙米飯	香酥雞	鮭魚蔥蛋	有機蔬菜	關東煮湯	水果			4.2	2.1	1.2	2	1	0	631.5		
		白米	清胸丁	雞蛋	有機蔬菜	白蘿蔔中丁 (1.5*1.5*1.5cm)												
		糙米	蒜末	鮭魚三明治	薑絲	紅蘿蔔中丁 (1.5*1.5*1.5cm)												
			九層塔	洋蔥丁	蒜碎	小黑輪條												
				蔥花		米血丁(CAS)												
				蒜末		玉米塊												
				玉米粒		柴魚片												