

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 | 枸杞山萵蒿 | 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 | 山萵蒿 | 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 | | | | | | | | | | | | |