

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第二學期0303-0331學生午餐供餐週記

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)	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)
3月3日	一	麥片飯	紅燒魚丁	油豆腐拌時蔬	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯	乳品			4	2.2	1.3	2.5	0	1	710
		白米	白旗魚丁	小四角油豆腐	有機蔬菜	南瓜(去皮)中丁										
		麥片飯	筍片	四季豆去絲切頭尾 (切段)	薑絲	高麗菜										
			紅蘿蔔片	香菇(切片)	蒜末	金針菇										
			蔥段	蒜末												
			蒜末	椒鹽粉												
			辣椒													
3月4日	二	燕麥飯	蜜汁排骨	咖哩炒白花	肉燥大陸妹	蒲瓜蛋花湯	水果			4.2	2.4	1.3	2	1	0	656.5
		白米	軟骨丁	白花椰菜	大陸妹	蒲瓜切絲										
		燕麥粒	腓肉丁	洋蔥丁	絞肉	雞蛋										
			地瓜中丁	紅蘿蔔片	蒜末	蔥花										
			白芝麻	甜味咖哩塊												
			蜂蜜													
3月5日	三	麻油雞米糕	麻油雞米糕料	豬肉餡餅	玉筍炒小瓜	麵線糊	乳品			4.5	1.8	1.2	2.2	0	1	699
		長糯米	去骨雞腿丁	豬肉餡餅	小黃瓜切片	紅麵線										
			高麗菜		玉米筍(切斜刀)	金針菇										
			杏鮑菇(切滾刀)		蒜末	紅蘿蔔絲										
			蒜仁			筍絲										
			薑片			乾香菇										
			麻油			胡椒粉										
3月6日	四	五穀飯	滑蛋茄汁雞丁	芝麻包	有機蔬菜	當歸鴨湯	水果			4.3	2.4	0.9	2	1	0	653.5
		白米	清胸丁	芝麻包	有機蔬菜	鴨肉丁										
		五穀飯	番茄(切丁)		薑絲	高麗菜										
			雞蛋		蒜末	枸杞										
			蒜末			當歸藥材包										
			蔥花													
3月7日	五	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	菜脯蛋	白菜滷	香菇雞湯	乳品			4.1	2.8	1.1	2	0	1	734.5
		白米	腓肉丁	菜脯	大白菜	骨腿丁										
		胚芽米	馬鈴薯大丁	雞蛋	紅蘿蔔片	乾香菇										
			紅蘿蔔中丁	蒜末	木耳絲	香菇										
			洋蔥丁		蝦米	枸杞										
			醬油、糖、味霖													

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第二學期0303-0331學生午餐供餐週記

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)	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)		
3月10日	一	芝麻飯	味噌石斑魚	沙茶海鮮粉絲煲	有機蔬菜	芋頭西米露	乳品			4.5	2.6	0.8	2	0	1	740		
		白米	石斑魚丁	冬粉(兩枝可拆一包)	有機蔬菜	芋頭小丁												
		黑芝麻	板豆腐	白蝦仁	薑絲	西谷米												
			洋蔥絲	魷魚圈	蒜末	椰奶												
			白蘿蔔片	蒜末		奶粉												
			味噌	蔥花		二砂												
3月11日	二	小米飯	椒鹽排骨酥	金銀蛋菠菜	玉米炒雙花	干貝蒜頭雞湯	水果			4	2.3	1.1	2.5	1	0	652.5		
		白米	中排丁	菠菜	白花菜	骨髓丁												
		小米	腱肉丁	鹹鴨蛋	青花菜	蒜仁												
			蒜末	皮蛋	玉米粒(CAS)	珠貝												
			(用素蠔油、醬油、米酒、糖、胡椒粉、五香粉醃漬)	蒜末		高麗菜												
3月12日	三	酸辣湯麵	滷豬排	水煮蛋	蒜香高麗菜	酸辣湯	乳品			4	2.9	1	2	0	1	732.5		
		鐵板麵	黑胡椒豬排	雞蛋	高麗菜	嫩豆腐(切絲)												
					蒜末	紅蘿蔔絲												
						筍絲												
						木耳絲												
						金針菇												
3月13日	四	紫米飯	瓜仔肉燥	甜豆蝦仁	有機蔬菜	筍片排骨湯	水果			4	2.9	1	2	1	0	672.5		
		白米	瘦肉絞肉	甜豆	有機蔬菜	中排丁												
		紫米	花瓜罐頭	大蝦仁	薑絲	鮮筍切片												
			乾香菇		蒜末													
			蒜末															
3月14日	五	糙米飯	腰果雞丁	三絲炒豆皮	和風醬溫沙拉	土豆排骨湯	乳品			4	2.9	0.9	2.5	0	1	752.5		
		白米	骨髓丁	炸豆包	櫛瓜	中排丁												
		糙米	小黃瓜切中丁	紅蘿蔔絲	紅甜椒切片	熟花生												
			腰果	芹菜(切段)	黃甜椒切片	馬鈴薯中丁												
				木耳絲	青花菜													
				蒜末	日式和風醬													

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第二學期0303-0331學生午餐供餐週記

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)	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)		
3月17日	一	海苔香鬆餅	塔香豆腸	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	紫菜菇湯	豆漿			4	2.6	1.2	2	0	1	715		
		白米	豆腸(非基改)	麵輪	有機蔬菜	紫菜												
		海苔香鬆	杏鮑菇(切滾刀)	白蘿蔔大丁	薑絲	雪白菇												
			九層塔	紅蘿蔔中丁	蒜末	鴻喜菇												
			蒜仁	滷包			薑絲											
3月18日	二	燕麥飯	沙茶芥藍鴨肉片	起司紅蘿蔔炒蛋	杏鮑菇炒四季豆	黃瓜排骨湯	水果			4	2.6	1.1	2	1	0.1	664.5		
		白米	鴨肉片	雞蛋	四季豆(切段)	中排丁												
		燕麥粒	芥藍菜(切段)	紅蘿蔔切絲	切鮑菇(切絲)	大黃瓜切片												
			蒜末	乳酪絲	蒜末	薑片												
			沙茶醬															
3月19日	三	親子丼飯	親子丼飯料	胡麻海芽豆腐	季節炒時蔬	栗香玉米排骨湯	乳品			4.2	2	1	2	0	1	679		
		白米	去骨雞腿丁	板豆腐	筴白筍切塊	中排丁												
		小米	洋蔥絲	海帶芽	紅蘿蔔片	玉米塊												
			高麗菜絲	胡麻醬	小黃瓜切塊	熟乾栗子												
			雞蛋	白芝麻	蒜末	香菇												
3月20日	四	胚芽飯	京醬肉絲	珍菇絲瓜	有機蔬菜	剝皮辣椒蛤蜊雞湯	水果			4	2.1	1.4	2	1	0	622.5		
		白米	肉絲	絲瓜去皮去頭尾(切)	有機蔬菜	骨腿丁												
		胚芽米	小黃瓜絲	金針菇	薑絲	剝皮辣椒罐頭												
			蒜末	薑絲	蒜末	蛤蜊												
			甜麵醬															
3月21日	五	黑米飯	咖哩雞	豆薯肉末	培根炒高麗菜	蘿蔔味噌湯	乳品			4.2	2.3	1.1	2	0	1	704		
		白米	骨腿丁	絞肉	高麗菜	白蘿蔔切片												
		黑米	馬鈴薯大丁	豆薯切小丁	培根片	嫩豆腐												
			紅蘿蔔中丁	玉米粒	蒜末	海帶芽												
			洋蔥丁	蒜末		蔥花												
	甜味咖哩塊			味噌														
	辣味咖哩塊																	

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第二學期0303-0331學生午餐供餐週記

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)	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)		
3月24日	一	地瓜飯	糖醋小炸蛋	綜合滷味	有機蔬菜	冬菜魚丸湯	乳品			4.1	2.3	1.1	2.5	0	1	719.5		
		白米	烏蛋	豆干丁	有機蔬菜	小白菜												
		地瓜中丁 (1.5*1.5*1.5cm)	黃甜椒切小片	海帶片	薑絲	虱目魚丸												
			黃甜椒切小片	百頁豆腐	蒜末	珍珠魚丸												
			洋葱丁	甜不辣		冬菜												
			番茄(切小丁)	滷包														
			鳳梨罐頭															
3月25日	二	糙米飯	台式滷肉	泡菜小黃瓜	韭香豆芽菜	山藥排骨湯	水果			4.1	2.3	1.3	2	1	0	642		
		白米	腓肉丁	小黃瓜切條	豆芽菜	中排丁												
		糙米	白蘿蔔大丁	台式泡菜(素食)	韭菜(切段)	山藥中丁												
			紅蘿蔔中丁	蒜末	黑胡椒粒	薑片												
			蔥段															
			蒜仁															
			薑片															
3月26日	三	日式炒烏龍	日式炒烏龍料	荷包蛋	紫香空心菜	火腿馬鈴薯濃湯	乳品			3.5	2.4	1	2	0	1	660		
		烏龍麵	肉絲	荷包蛋	空心菜	絞肉												
			紅蘿蔔絲		蒜末	馬鈴薯小丁												
			魚板(切片)		柴魚片	火腿丁												
			香菇片			白花菜(小朵)												
			高麗菜			黑胡椒粒												
3月27日	四	十穀飯	三杯雞	小卷炒花菜	有機蔬菜	檸檬蜜茶	水果			4.2	2	1.1	2.5	1	0	644		
		白米	骨腿丁	青花菜	有機蔬菜	蜂蜜												
		十穀米	杏鮑菇	小卷	薑絲	檸檬汁												
			米血丁(CAS)	蒜末	蒜末	小紫蘇												
			九層塔			二砂												
			蒜仁															
			薑片															
	麻油																	
3月28日	五	小米飯	蘋果醬燒排骨	玉米雞茸	鐵板炒高麗菜	榨菜肉絲湯	乳品			4.1	2.8	0.8	2	0.1	1	733		
		白米	腓肉丁	雞絞肉	高麗菜	肉絲												
		小米	軟骨丁	玉米粒(CAS)	奶油	榨菜												
			洋葱丁	小黃瓜小丁	黑胡椒粒													
			蘋果(切片)	蒜末														
			蔥段															
	蒜仁																	

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第二學期0303-0331學生午餐供餐週記

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)	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)
3月31日	一	麥片飯	椒鹽皮蛋油腐	茄汁焗烤/起司貝殼麵	有機蔬菜	筍絲魚羹湯	乳品			4.5	1.2	1	2	0	1	640
		白米	小四角油豆腐	貝殼麵(庫存)	有機蔬菜	筍絲										
		麥片	皮蛋(前一天進)	番茄(切小丁)	薑絲	魚羹										
			蔥花	洋蔥丁	蒜末	紅蘿蔔絲										
			蒜末	馬鈴薯中丁		木耳絲										
			辣椒	乳酪絲		金針菇										