

臺南市錦湖國小「推動低碳校園計畫」執行成果報告照片  
蔬食日參考菜單(以 107 年第二學期 5、6 月份菜單為例)

本校與北門區北門國小、蚵寮國小、三慈國小、北門國中共同設計菜單，每週一固定為蔬食日

台南市立錦湖國民小學 107學年度第二學期 營養午餐食譜設計表 第16週 供應人數： 50 人 主辦學校：北門國小																										
日期	5月27日				5月28日				5月29日				5月30日				5月31日				校長					
項目	星期一				星期二				星期三				星期四				星期五									
主食	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	周志強					
	米飯		1.5杯		米飯	5/24送	1.5杯		米飯				米飯				米飯					執行秘書				
副食【一】	廣東粥	雞蛋	0.5		豬肉燴飯	豬肉片	捐贈		什錦炒飯	雞蛋	2		京醬肉絲	豬肉絲	3		紅燒雞丁	骨腿丁	4		鄭淑分					
		皮蛋	10顆			青花菜	2包			三色菜	1			甜不辣	庫存			紅蘿蔔	1.5							
		蔥花	0.1			紅蘿蔔	1條			高麗菜	2			洋蔥	2			三角油豆腐	1							
		冷凍玉米	1			洋蔥	2顆			肉絲	庫存			青蔥	0.1			薑	0.1							
副食【二】									水煮蝦	洋蔥	1.5		炒大陸妹	蒜仁	0.1		絲瓜芽菜	大陸妹	5		絲瓜	絲瓜	5			
							蝦子	捐贈			大陸妹	5			蒜仁	0.1			豆芽菜	1			木耳	1		
								蒜仁		0.1										薑絲		0.1				
副食【三】													韭菜銀芽	韭菜	0.8		油菜炒鮮菇	油菜	4		蔭瓜	油菜	4			
														豆芽菜	1			生香菇	1			蔭瓜罐頭	0			
														蒜仁	0.1			蒜仁	0.1			排骨	3	用1.5		
湯					紫菜蛋花湯	紫菜	庫存		黃瓜蘿蔔湯	大黃瓜	3		芹菜魚丸湯	芹菜	0.1		蔭瓜排骨湯	蔭瓜	排骨	1.5		山藥	山藥	1.5		
						雞蛋	0.5			紅蘿蔔	1			魚丸	捐贈											
						青蔥	0			龍骨丁	1															
水果									西瓜 類								北門國小	才舜								
備註	蔬食日																									

臺南市立蚵寮國民小學 107學年度第二學期營養午餐食譜設計表 第18週 供應人數：人 主辦學校：蚵寮國小

日期	6月10日				6月11日				6月12日				6月13日				6月14日				校長	8
項目	星期一				星期二				星期三				星期四				星期五					
主食	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	執行秘書	
副食【一】	清蒸鯛魚	鯛魚魚片	捐贈		糖醋雞丁	骨腿丁 黃甜椒 紅甜椒 洋蔥			沙茶肉片燴飯	豬肉片 洋蔥 三色菜 綠花椰菜 青蔥 青豆仁 沙茶醬			筍干滷肉	豬肉角 濕筍干 蒜仁 梅干菜			滷雞排	雞排 薑				設計者
副食【二】	炒青江菜	青江菜 蒜仁	5 0.1		芹香海帶根	海帶根 芹菜 薑絲				金針燴黃瓜			魚柳蔥蛋	大黃瓜 紅蘿蔔 金針菇 肉羹條			雞蛋 虱目魚柳 青蔥					
副食【三】	炒白花菜	白花菜 紅蘿蔔 蒜仁	4 1 0.1		炒青椒	青椒 蒜仁				韭菜銀芽			炒空心菜	豆芽菜 韭菜 蒜仁			空心菜 蒜仁					
湯	白菜豆腐湯	小白菜 中華豆腐 柴魚	1 5盒 庫存		絲瓜冬粉湯	絲瓜 冬粉			玉米濃湯	玉米粒 雞蛋 洋蔥 濃湯粉			榨菜肉絲湯	榨菜絲 肉絲 青蔥			冬瓜貢丸湯	冬瓜 貢丸 薑絲			供應商	
水果									西瓜 個								蚵寮國小	才舜				
備註	蔬食日				鮮奶																	

台南市立綠湖國民小學 107學年度第二學期 營養午餐食譜設計表 第20週 供應人數：50人 主辦學校：三慈國小

日期	6月24日				6月25日				6月26日				6月27日				6月28日				校長	20
項目	星期一				星期二				星期三				星期四				星期五					
主	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	名稱	材料	數量	單價	周志強	
副食【一】	清蒸魚	魚片	捐贈		辣炒雞丁	骨髓丁	庫存		絲瓜鮮魚粥	絲瓜	6		南瓜燉肉	豬肉丁	3	用2	肉燥乾麵	瘦肉絞肉	庫存	用2		執行秘書
		清蔥	0.1			小黃瓜	2			肉絲	0			南瓜	1			紅蔥頭	0.1			
		薑片	0.1			薑	0.1			生香菇	1			薑	0.1			生香菇	1		鄭淑分	
		破布子蝦球	1罐			辣椒(不辣)	0			虱目魚柳	6包							豆芽菜	1.5			
						豆瓣醬	庫存			香菇肉羹	1.5							韭菜	0.6			
副食【二】	炒青江菜	青江菜	4		彩丁花椒	青椒	0.8			乾香菇	庫存		蒜香茄子	茄子	1.5			玉米粒	1		設計者	
		蒜仁	0.1			紅甜椒	0.8			薑	0.1			瘦肉絞肉	3	用1		冷凍紅蘿蔔丁	1			
						黃甜椒	0.8							紅蘿蔔	1			青蔥	0.1			
						生香菇	0.6							青蔥	0.1			乾香菇	庫存			
副食【三】	茄汁甜不辣	甜不辣	0	庫存	炒空心菜	空心菜	4		櫻桃鴨	鴨肉片	庫存		炒高麗菜								三慈國小	
		洋葱絲	1			蒜仁	0.1							高麗菜	2.5							
		紅蘿蔔絲	1											乾木耳	庫存							
														蒜仁	0.1							
湯	味噌豆腐湯	味噌	庫存		金針玉米湯	玉米粒	1						豬血湯	豬血	1		白菜餛飩湯	小白菜	0.8			
		乾海帶芽	庫存			金針菇	0.6							酸菜絲	0.6			餛飩	120顆			
		中華豆腐	5盒			雞蛋	1							韭菜	0.6							
		青蔥	0.1			青蔥	0.1															
水果	蔬食日								香蕉45人份								當季水果45人份				才舜	
備註	六年級學生已畢業				六年級學生已畢業				六年級學生已畢業				六年級學生已畢業				六年級學生已畢業					

臺南市錦湖國小「推動低碳校園計畫」執行成果報告照片



執行學校名稱： 錦湖國小 活動執行日期： 107年10月19日

活動執行名稱： 護理師進行蔬食日宣導



執行學校名稱： 錦湖國小 活動執行日期： 107年10月19日

活動執行名稱： 正確的營養教育很重要

臺南市錦湖國小「推動低碳校園計畫」執行成果報告照片



執行學校名稱：錦湖國小 活動執行日期：107年10月15日

活動執行名稱：全校師生聚集在餐廳用餐，蔬食日好心情。



執行學校名稱：錦湖國小 活動執行日期：107年10月15日

活動執行名稱：吃得健康，又能兼顧營養。