

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第二學期0401-0430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)
4月1日	二	紫米飯	韓式春川雞	蝦仁櫛瓜炒蛋	蒜香高麗菜	韓式海芽湯	水果			4.2	2.3	1.1	2	1	0	644
		白米	骨髓丁	大蝦仁	高麗菜	海帶芽										
		紫米	大白菜	櫛瓜(切丁)	蒜末	白蘿蔔切片										
			韓式年糕	雞蛋		薑絲										
			韓式泡菜													
			蒜末													
			蔥段													
	乳酪絲															
4月2日	三	DIY漢堡	卡啦雞腿排	莎莎醬佐黃瓜	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品/兒			4	2.3	1.1	2.5	1	0	652.5
		漢堡麵包	卡啦雞腿排	小黃瓜小丁	有機蔬菜	馬鈴薯小丁										
			素雞排	番茄(切小丁)	薑絲	玉米粒(cas)										
				洋蔥丁	蒜末	紅蘿蔔小丁										
				檸檬汁		雞蛋										
				香菜		玉米濃湯粉										
4月7日	一	雙色芝麻飯	京都醬燒肉	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	糯米雞湯	乳品			4.2	2.4	1.1	2	0	1	711.5
		白米	腓肉丁	鮮筍絲	有機蔬菜	長糯米										
		黑芝麻	洋蔥絲	肉絲	薑絲	骨髓丁										
		白芝麻	紅甜椒切片(2*1cm)	蔥段	蒜末	乾香菇										
			蔥段	蒜末		紅棗										
			梅林辣醬油(296ml)	胡蘿蔔絲		枸杞										
			番茄糊													
	醬油															
4月8日	二	燕麥飯	南洋咖哩魚	紅燒冬瓜	小魚雙花椰	湯圓芝麻糊	水果			4.5	2	1.3	2	1	0	647.5
		白米	鱸魚丁	冬瓜大丁(2*2*2cm)	青花菜	芝麻糊(罐頭或醬包)										
		燕麥粒	馬鈴薯大丁(2*2*2cm)	香菇(切片)	白花椰菜	紅白小湯圓										
			紅蘿蔔中丁(1.5*1.5*1.5cm)	薑片	小魚乾	奶粉										
			洋蔥丁		蒜末	二砂										
			甜味咖哩塊													
			辣味咖哩塊													
	椰奶															

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第二學期0401-0430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)
4月9日	三	大滷麵	麻香滷雞腿	鍋貼*2	干貝絲瓜	大滷麵湯	乳品			4	2.9	1	2	0	1	732.5
		鐵板麵	雞腿	鍋貼	絲瓜去皮切頭尾(切片)	肉絲										
			薑片	素食鍋貼	珠貝	紅蘿蔔絲										
			枸杞		薑絲	香菇(切片)										
			麻油			木耳絲										
					高麗菜											
					蔥花											
4月10日	四	五穀飯	桂筍滷肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	腐皮味噌湯	水果			4	2.7	1	2	1	0	657.5
		白米	腱肉丁	雞蛋	有機蔬菜	炸豆包										
		五穀米	桂竹筍切片	番茄(切中丁)	薑絲	未炸豆包										
			蒜仁	蒜末	蒜末	洋蔥絲										
			蔥段	蔥段		味噌										
4月11日	五	胚芽飯	鹹蛋蒸肉餅	鴨香高麗菜	大瓜鮮燴	玉米排骨湯	乳品			4.1	2.4	1.2	2	0	1	707
		白米	瘦肉絞肉	高麗菜	大黃瓜切片	排骨丁										
		胚芽米	荸薺小丁	鴨肉片	香菇(切片)	玉米塊										
			鹹鴨蛋	蒜苗	紅蘿蔔切片											
			蒜末		蒜末											
4月14日	一	麥片飯	青醬鮮蔬雞肉	洋蔥炒甜不辣	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	豆漿			4.2	2.7	1.3	2	0	1	739
		白米	骨腿丁	洋蔥絲	有機蔬菜	白蘿蔔中丁										
		麥片	青花菜	甜不辣	薑絲	貢丸										
			玉米筍(切斜刀)	蒜末	蒜末											
			青醬罐頭													

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第二學期0401-0430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)
4月15日	二	糙米飯	海苔魚丁	炸醬豆干丁	樹子炒水蓮	紫菜蛋花湯	水果			4.1	2.4	0.9	2.5	1	0	662
		白米	白旗魚丁	豆干小丁	水蓮(切段)	雞蛋										
		糙米	杏鮑菇	小黃瓜小丁	樹子罐頭	紫菜										
			海苔粉	玉米粒	薑絲	蔥花										
4月16日	三	茄汁蛋炒飯	茄汁蛋炒飯料	茶葉蛋	時蔬溫沙拉	青木瓜排骨湯	乳品			4	3.9	1.3	2	0	0	695
		白米	肉絲	茶葉蛋	青花菜	排骨丁										
			玉米粒(cas)		節瓜	青木瓜切片										
			雞蛋		紅甜椒切片	薑片										
			高麗菜		黃甜椒切片											
			蔥花		蒜末											
4月17日	四	小米飯	烤雞翅	沙茶豆腐煲	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果			4	2.2	1	2	1	0	620
		白米	燒烤雞翅	板豆腐	有機蔬菜	白蘿蔔中丁										
		小米	素雞翅	火鍋肉片	薑絲	排骨丁										
				大白菜	蒜末	肉骨茶包										
				蝦米												
4月18日	五	燕麥飯	魚香肉燥	蝦米蒲瓜	腐乳空心菜	竹筍雞湯	乳品			4	2	1.4	2	0	1	675
		白米	瘦肉絞肉	蒲瓜切絲	空心菜	骨腿丁										
		燕麥粒	茄子去頭尾	紅蘿蔔絲	蒜末	鮮筍切片										
			蔥花	蝦米	豆腐乳											
			蒜末	蒜末												
4月25日	五	黑米飯	BBQ燒肉片	泡菜炒寬粉	有機蔬菜	韓式大醬湯	乳品			4.5	2.4	1	2	0	1	730
		白米	腿肉片	寬冬粉	有機蔬菜	嫩豆腐										
		黑米	洋葱丁	韓式泡菜(全素)	薑絲	火鍋肉片										
			紅甜椒切小片	高麗菜	蒜末	馬鈴薯大丁										
			黃甜椒切小片	絞肉		蔥段										
4月28日	一	海苔香鬆飯	獅子頭滷白菜	綜合鹽酥	有機蔬菜	山藥蒜頭雞湯	乳品			4.8	2	0.9	2.5	0	1	741
		白米	紅燒獅子頭	地瓜薯條(瓜瓜圈)	有機蔬菜	骨腿丁										
		海苔香鬆	大白菜	馬鈴薯切粗條 1*1*4cm(手切)	薑絲	山藥中丁										
			紅蘿蔔片	杏鮑菇	蒜末	蒜仁										
4月29日	二	十穀飯	五味醬小卷	滷雙結	香菇小白菜	冬瓜檸檬愛玉	水果			4.2	2	1	2	1	0	619
		白米	小卷	海帶結	小白菜	冬瓜磚										
		十穀米	青花菜	百頁結	香菇(切片)	檸檬汁										
			五味醬	蒜仁	薑絲	愛玉										
				蔥段	蒜末	二砂										
4月30日	三	美味雞肉飯	美味雞肉飯料	炒三丁	奶香嫩菜	關東煮湯	乳品			4.5	2	1	2	0	1	700
		白米	調味雞肉絲	小黃瓜小丁	大白菜	白蘿蔔中丁										
			油蔥酥	玉米粒	紅蘿蔔片	米血丁(Cas)										
				火腿丁(Cas)	木耳絲	小黑輪條										
				蒜末	絞肉	玉米塊										
			奶粉													
			奶油	單位主管												