114年9月 安佃國小午餐食譜
（含學東國小、南興國小）

主編：李貞慧 校長
營養師：陳品均
出版日期：中華民國114年月日

NO	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	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)
1	9月1日	一	麥片飯	麻婆豆腐	黑胡椒毛豆莢	有機蔬菜	關東煮湯	乳品	4.1	2.0	1.0	2.0	0.0	1.0	672.0
2	9月2日	二	糙米飯	醬爆雞丁	番茄炒蛋	蒜香高麗菜	冬瓜檸檬山粉圓	水果	4.0	2.0	1.0	2.0	1.0	0.0	605.0
3	9月3日	三	玉米瘦肉粥	滷雞腿	奶皇包	玉筍青花菜	玉米瘦肉粥料	乳品	4.3	2.9	0.9	2.0	0.0	1.0	751.0
4	9月4日	四	五穀飯	瓜仔肉燥	什錦年糕	有機蔬菜	竹筍雞湯	水果	4.2	2.4	1.2	2.0	1.0	0.0	654.0
5	9月5日	五	紫米飯	紅燒排骨	客家小炒	奶香燉菜	青菜餛飩湯	乳品	4.0	2.3	1.1	2.0	0.0	1.0	690.0
6	9月8日	一	雙色芝麻飯	海苔魚丁	糖醋豆包	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	4.0	2.9	0.9	2.5	0.1	1.0	758.5
7	9月9日	二	胚芽飯	京醬肉絲	香滷冬瓜	培根炒四季豆	火鍋肉片湯	水果	4.0	2.4	1.1	2.0	1.0	0.0	637.5
8	9月10日	三	香菇肉羹湯麵	燒烤雞翅	滷蛋	肉燥小白菜	香菇肉羹湯	乳品	3.5	2.9	0.9	2.0	0.0	1.0	695.0
9	9月11日	四	糙米飯	油菜鴨肉片	泡菜粉絲煲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.3	2.1	1.2	2.2	1.0	0.0	647.5
10	9月12日	五	小薏仁飯	花生滷豬腳	鴿蛋燴黃瓜	香炒高麗菜	蒜頭雞湯	乳品	4.0	2.4	1.1	2.1	0.0	1.0	702.0
11	9月15日	一	地瓜飯	梅汁滷油腐	海帶干絲	有機蔬菜	西瓜綿虱目魚湯	豆漿	4.0	3.0	1.0	2.0	0.5	0.0	650.0
12	9月16日	二	紫米飯	咖哩雞	小瓜雞絲	韭香豆芽菜	青木瓜排骨湯	水果	4.1	2.4	1.1	2.2	1.0	0.0	653.5
13	9月17日	三	古早味油飯	鐵路大排	豬肉餡餅	塔香絲瓜	四神排骨湯	乳品	4.5	2.6	0.9	2.2	0.0	1.0	751.5
14	9月18日	四	小米飯	腰果蝦仁雞丁	三杯杏鮑菇米血	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	4.3	2.2	1.1	2.2	1.0	0.0	652.5
15	9月19日	五	糙米飯	沙茶豬柳	筍絲炒蛋	堅果鮮蔬	百香愛玉凍飲	乳品	4.0	2.2	1.0	2.2	0.1	1.0	695.0
16	9月22日	一	海苔香鬆飯	泰式打拋魚	茶葉蛋	有機蔬菜	海鮮麵疙瘩湯	乳品	4.2	0.9	0.9	2.0	0.0	1.0	594.0
17	9月23日	二	燕麥飯	椒鹽排骨酥	金沙四季豆	紅絲高麗菜	麻油雞湯	水果	4.0	2.1	1.1	2.5	1.0	0.0	637.5
18	9月24日	三	義大利肉醬麵	義大利肉醬	蒜香鮮蝦菇菇	泡菜小黃瓜	玉米濃湯	乳品	3.8	2.0	1.1	2.0	0.0	1.0	653.5
19	9月25日	四	十穀飯	冰糖滷肉	炒三丁	有機蔬菜	大黃瓜貢丸湯	水果	4.0	2.8	0.9	2.0	1.0	0.0	662.5
20	9月26日	五	胚芽飯	鐵板雞丁	芋香白菜	番茄炒雙花	山藥排骨湯	乳品	4.1	2.0	1.3	2.0	0.0	1.0	679.5
			教師節補假												
21	9月30日	二	金黃玉米飯	韓式泡菜豬肉	洋蔥甜不辣	有機蔬菜	洋芋排骨湯	乳品	4.3	2.0	1.2	2.0	0.0	1.0	691.0

備註：1.午餐食材一律使用國產豬肉、牛肉
2.遇特殊狀況(如颱風、物價上揚)會變動食譜
3.本月週一為環保蔬食日
4. 🐟：含有魚類、海鮮類等過敏原
🥜：含有花生、堅果類等過敏原

午餐執祕:　　單位主管:　　校長: