

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期0901-0930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)
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	1	2	0	1	672
		白米	板豆腐	毛豆莢	有機蔬菜	白蘿蔔中丁										
		麥片	素肉燥	蒜末	薑絲	紅蘿蔔中丁										
			杏鮑菇(切小丁)	黑胡椒粒	蒜碎	玉米塊(Cas)										
			紅蘿蔔小丁			小黑輪										
			蒜末			柴魚片										
			蔥花													
			辣椒													
			辣豆瓣、素蠔油、糖													
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	2	1	2	1	0	605
		白米	骨腿丁	雞蛋	高麗菜	冬瓜磚										
		糙米	洋蔥丁	番茄(切大丁)	蒜末	檸檬汁										
			紅甜椒切片(1*2cm)	蔥花		山粉圓										
			黃甜椒切片(1*2cm)	番茄醬		二砂										
			蒜末													
			蔥段													
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	1	751
		白米	雞腿	奶皇包	青花菜(CAS)	肉絲										
			蒜仁		玉米筍(切斜刀)	玉米粒										
			蔥段		蒜末	高麗菜										
			薑片		薑絲	紅蘿蔔小丁										

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期0901-0930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)	
			辣椒														
			素食G腿														
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	1	0	654	
		白米	瘦肉絞肉	韓式年糕	有機蔬菜	骨腿丁											
		五穀米	花瓜罐頭	肉絲	薑絲	鮮筍切片											
			香菇	高麗菜	蒜碎	蒜仁											
			乾香菇	紅蘿蔔片													
			蒜末	木耳絲													
			辣椒	蒜末													
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	2.3	1.1	2	0	1	690	
		白米	腩肉丁	豆干片	大白菜	小白菜											
		紫米	軟骨丁	芹菜(切段)	紅蘿蔔切片	餛飩											
			洋蔥丁	乾魷魚(切細條)	木耳絲	冬菜(全素)											
			蒜仁	肉絲	蒜末	素食餛飩											
			蔥段	蒜末	奶粉												
			薑片		奶油												

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期0901-0930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)
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	2.9	0.9	2.5	0.1	1	758.5
		白米	白旗魚丁	炸豆包(切四丁)	有機蔬菜	嫩豆腐										
		白芝麻	海苔粉	未炸豆包(切四丁)	薑絲	白蘿蔔切片										
		黑芝麻	海苔絲	番茄(切小丁)	蒜碎	海帶芽										
				紅甜椒切片(1*2cm)		味噌										
				黃甜椒切片(1*2cm)												
				鳳梨罐頭												
				番茄醬												
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	2.4	1.1	2	1	0	637.5
		白米	肉絲	冬瓜大丁(2*2*2cm)	四季豆去頭尾去絲(切段)	火鍋肉片										
		胚芽	小黃瓜絲	香菇(切片)	培根片	高麗菜										
			蒜末	蒜仁	蒜末	鴻喜菇										
			甜麵醬	薑片												
				蔥段												
				辣椒												
9月10日	三	香菇肉羹湯	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	1	695
		白油麵	燒烤雞翅	滷蛋	小白菜	肉羹										
			素雞翅		瘦肉絞肉	濕香菇(切片)										
					蒜末	筍絲										
						高麗菜										
						木耳絲										
						紅蘿蔔絲										

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期0901-0930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)
						蒜末										
						乾香菇										
9月11日	四	糙米飯	芥藍鴨肉片	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	647.5
		白米	鴨肉片	冬粉(兩校可拆一包)	有機蔬菜	雞蛋										
		糙米	油菜	瘦肉絞肉	薑絲	紫菜										
			蒜末	韓式泡菜	蒜碎	薑絲										
			沙茶醬	高麗菜												
				紅蘿蔔絲												
				蔥段												
					蒜末											
9月12日	五	小薏仁飯	花生滷豬腳	鵪蛋燴黃瓜	香炒高麗菜	蒜頭雞湯	乳品			4	2.4	1.1	2.1	0	1	702
		白米	豬腳丁(Cas)	大黃瓜切片	高麗菜	骨腿丁										
		小薏仁	腱肉丁	鳥蛋	蒜末	香菇										
			熟花生	紅蘿蔔片	薑絲	蒜仁										
			薑片			枸杞										
			蒜仁													
			蔥段													
			辣椒													

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期0901-0930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)
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	3	1	2	0.5	0	650
		白米	小四角油豆腐	海帶絲	有機蔬菜	虱目魚肚										
		地瓜中丁 (1.5*1.5*1.5cm)	高麗菜	白干絲	薑絲	虱目魚肉										
			紫蘇梅	紅蘿蔔絲	蒜碎	西瓜綿										
			薑片	蒜末		薑絲										
			蒜仁			蔥花										
						蒜末										
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	653.5
		白米	骨腿丁	小黃瓜切絲	豆芽菜	中排丁										
		紫米	馬鈴薯大丁(2*2*2cm)	調味雞絲	韭菜(切段)	青木瓜切片										
			紅蘿蔔中丁(1.5*1.5)	油蔥酥	蒜末	薑片										
			甜味咖哩塊		黑胡椒粒											
			辣味咖哩塊													
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	1	751.5
		長糯米	鐵路大排	豬肉餡餅	絲瓜去皮去頭尾(切片)	中排丁										
		小黃瓜切圓片(鋪油飯上)	素豬排	素食餡餅	九層塔	山藥中丁 (1.5*1.5*1.5cm)										
					薑絲	四神藥材包										
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	652.5

午餐執事

單位主管

校長

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期0901-0930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)
		白米	去骨雞腿丁	杏鮑菇(切滾刀)	有機蔬菜	肉絲										
		小米	大蝦仁	米血丁	薑絲	淡榨菜絲										
			小黃瓜切中丁	蒜仁	蒜碎											
			腰果	薑片												
			蒜末	九層塔												
				麻油、米酒、醬油												
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	2.2	1	2.2	0.1	1	695
		白米	豬柳	雞蛋	青花菜(Cas)	愛玉凍										
		糙米	洋蔥絲	鮮筍絲	櫛瓜(切滾刀)	百香果汁										
			蒜末		紅甜椒切片(1*2cm)	二砂										
			沙茶醬		黃甜椒切片(1*2cm)											
					綜合堅果											

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期0901-0930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)
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	1	594
		白米	鯛魚丁	茶葉蛋	有機蔬菜	麵疙瘩										
		海苔香鬆	板豆腐		薑絲	大蝦仁										
			番茄(切小丁)		蒜碎	小卷										
			洋蔥丁			高麗菜										
			九層塔(切末)			薑絲										
			蒜末													
			魚露													
			檸檬汁													
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	2.1	1.1	2.5	1	0	637.5
		白米	腓肉丁	四季豆去絲(切段)	高麗菜	骨腿丁										
		燕麥粒	排骨丁	玉米筍(切斜刀)	紅蘿蔔絲	杏鮑菇										
			蒜末	鹹蛋(前一天送)	蒜末	金針菇										
			蒜泥	蒜末		薑片										
			醬油、糖、五香粉			麻油										
9月24日	三	義大利肉醬	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	1.1	2	0	1	653.5
		白油麵	瘦肉絞肉	大蝦仁	小黃瓜切條	玉米粒(Cas)										
			番茄(小丁)	香菇	台式泡菜	馬鈴薯小丁										
			洋蔥丁	杏鮑菇	蒜末	紅蘿蔔小丁										
			蒜末	蒜末		雞蛋										
			番茄醬	黑胡椒粒		玉米濃湯粉										

午餐執秘

單位主管

校長

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期0901-0930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)
			番茄糊			玉米醬										
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	2.8	0.9	2	1	0	662.5
		白米	腱肉丁	毛豆仁(Cas)	有機蔬菜	大黃瓜切片										
		十穀米	白蘿蔔中丁	玉米粒	薑絲	貢丸(對半切)										
			紅蘿蔔中丁	豆干小丁	蒜碎	小貢丸										
			薑片	蒜末												
			蒜仁													
			蔥段													
			辣椒													
			冰糖													
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	1.3	2	0	1	679.5
		白米	骨腿丁	大白菜	青花菜(CAS)	中排丁										
		胚芽米	豆芽菜	芋頭切絲	白花菜(CAS)	山藥中丁										
			蒜末	木耳絲	番茄(切大丁)	薑片										
			奶油	紅蘿蔔絲												
			黑胡椒粒	蒜末												
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	1.2	2	0	1	691
		白米	腿肉片	洋蔥絲	有機蔬菜	中排丁										
		玉米粒	韓式泡菜	甜不辣(切條)	薑絲	馬鈴薯中丁 (1.5*1.5*1.5cm)										
		南瓜去皮小	高麗菜	素蠔油	蒜碎	洋蔥丁										
			紅蘿蔔絲													

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期0901-0930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)
			蒜末													