

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期1001-1031學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐
10月1日	三	雞肉絲飯	雞肉絲飯料	蜜汁滷味	香炒高麗菜	酸菜鴨肉湯	乳品
		白米	調味雞絲(cas)	四方干丁	高麗菜	酸白菜	
			油蔥酥	四季豆去絲(切段)	薑絲	鴨丁	
				海帶片	蒜碎	薑片	
				烏蛋			
				蒜仁			
				蜂蜜			
				白芝麻			
10月2日	四	糙米飯	BBQ燒肉片	枸杞蛋香絲瓜	有機蔬菜	相思麥香奶茶	柚子
		白米	腿肉片	絲瓜去皮切頭尾(	有機蔬菜	紅豆罐頭	
		糙米	洋蔥絲	雞蛋	薑絲	小麥粒(煮麥茶用)	
			蒜末	薑絲	蒜碎	奶粉	
			烤肉醬	枸杞		二砂	
10月3日	五	胚芽飯	柚子雞	香腸筊白筍	鮮蔬溫沙拉	昆布火鍋湯	乳品
		白米	骨腿丁	筊白筍切片	青花菜(Cas)	火鍋肉片	
		胚芽米	馬鈴薯中丁	香腸(cas)	白花菜(cas)	高麗菜	
			柚子醬(麻豆農會)	蒜末	黃甜椒切片	魚板(國產)	
					紅甜椒切片	昆布	
10月7日	二	麥片飯	五味醬海鮮	巧蛋包	有機蔬菜	當歸湯	水果
		白米	魷魚圈	巧蛋包	有機蔬菜	白蘿蔔中丁	
		麥片	大蝦仁		薑絲	凍豆腐(非基改)	
			青花菜		蒜碎	金針菇	
			蒜末			當歸藥材包	
			五味醬	單位主管		薑片	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1001-1031學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐
						紅棗 枸杞	
10月8日	三	紅燒豬肉麵	紅燒豬肉麵料	銀絲卷	肉燥萵苣	紅燒豬肉湯	乳品
		鐵板麵	腓肉丁	銀絲卷	萵苣	洋蔥丁	
			白蘿蔔(原料)		絞肉	薑片	
			紅蘿蔔(原料)		蒜末	蔥段	
			小白菜			蒜仁	
			番茄(切大丁)				
10月9日	四	五穀飯	鹽酥雞	黃瓜炒肉片	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果
		白米	骨腿丁	腿肉片	有機蔬菜	中排丁	
		五穀米	杏鮑菇	大黃瓜切片	薑絲	竹筍切滾刀	
			九層塔	紅蘿蔔片	蒜碎	薑片	
			蒜末				
10月13日	一	芝麻飯	蘑菇豬柳	番茄豆包	有機蔬菜	瓜仔雞湯	乳品
		白米	豬柳	炸豆包	有機蔬菜	骨腿丁	
		黑芝麻	洋菇	未炸豆包	薑絲	花瓜罐頭	
			洋蔥絲	番茄(大丁)	蒜碎	大黃瓜切片	
			蒜末	蔥段		蒜仁	
			蘑菇醬	番茄醬			
10月14日	二	小米飯	炸醬豆干丁	茶碗蒸	菇菇四季豆	紫菜豆腐湯	水果
		白米	豆干小丁	雞蛋	四季豆去絲(切段)	板豆腐	
		小米	玉米粒(cas)	白蝦仁	雪白菇	紫菜	
			紅蘿蔔小丁	魚板(切絲)	蒜末	薑絲	
			小黃瓜小丁	香菇(切片)			
			蒜末	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1001-1031學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐
			炸醬				
10月15日	三	刈包	香滷豬排	酸菜小黃瓜	蒜香高麗菜	麵線糊	豆漿
		刈包	調味豬排(75g)	小黃瓜切圓片	高麗菜	紅麵線	
				酸菜絲	蒜碎	乾香菇	
				蒜末		紅蘿蔔絲	
						筍絲	
						金針菇	
						蒜末	
					烏醋/白胡椒粉		
10月16日	四	燕麥飯	蒜頭雞	蘿蔔滷麵輪	有機蔬菜	綠豆粉條湯	水果
		白米	骨腿丁	白蘿蔔大丁	有機蔬菜	綠豆	
		燕麥粒	香菇	紅蘿蔔中丁	薑絲	粉條	
			杏鮑菇	迷你麵輪	蒜碎	二砂	
			蒜仁	薑片			
			薑片	蒜仁			
			紅棗	蔥段			
		枸杞					
10月17日	五	黑米飯	蘋果咖哩豬	韭菜花甜不辣	玉米油菜	香菇雞湯	乳品
		白米	腩肉丁	芹菜切段	油菜	骨腿丁	
		黑米	馬鈴薯大丁	甜不辣(切條)	玉米粒(cas)	乾香菇	
			紅蘿蔔中丁	紅蘿蔔絲	薑絲	香菇	
			蘋果(切丁)	蒜末	蒜碎	紅棗	
			甜味咖哩塊			枸杞	
			辣味咖哩塊				
		咖哩粉	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1001-1031學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐
10月20日	一	海苔香鬆飯	古早味滷肉	蝦仁炒時蔬	有機蔬菜	山藥雞湯	乳品
		白米	腓肉丁	大蝦仁	有機蔬菜	骨腿丁	
		海苔香鬆	五花肉丁	節瓜(切滾刀)	薑絲	山藥中丁	
			洋蔥丁	甜豆	蒜碎	紅棗	
			蒜仁			枸杞	
			薑片				
			蔥段				
			辣椒				
10月21日	二	糙米飯	塔香油豆腐	滷蛋	泡菜炒豆芽	玉米蔬菜湯	水果
		白米	小四角油豆腐	滷蛋(CAS)	黃豆芽	玉米塊	
		糙米	杏鮑菇		韓式泡菜	高麗菜	
			九層塔		蒜末	紅蘿蔔小丁	
			蒜仁			洋蔥絲	
			薑片				
			辣椒				
10月22日	三	日式炒飯	芝麻滷雞排	日式炒飯料	荷蘭豆炒杏鮑菇	馬鈴薯濃湯	乳品
		白米	T4腿排	肉絲	荷蘭豆	馬鈴薯小丁	
			薑片	雞蛋	杏鮑菇(切條)	玉米粒	
			蒜仁	魚板(切絲)	蒜末	紅蘿蔔小丁	
			蔥段	高麗菜(切絲)		洋蔥丁	
			辣椒	蔥花		洋菇	
				醬油、味霖		奶粉	
						黑胡椒粒	
10月23日	四	十穀飯	胡麻肉片	高麗菜炒豆干	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果
		白米	腿肉片	豆干片	有機蔬菜	中排丁	
		十穀米	小黃瓜絲	高麗菜	薑絲	白蘿蔔中丁	

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期1001-1031學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐
10月27日	一		蒜末	蒜末	蒜碎	紅蘿蔔中丁	
			胡麻醬	辣椒			
			白芝麻	醬油			
		地瓜飯	筍乾滷肉	豆薯肉末	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	乳品
		白米	腓肉丁	豆薯小丁	有機蔬菜	大黃瓜切片	
		地瓜中丁	軟骨丁	瘦肉絞肉	薑絲	貢丸(對半切)	
			筍乾	玉米粒(CAS)	蒜碎	芹菜(切珠)	
			薑片	蒜末			
			蒜仁				
			蔥段				
10月28日	二	胚芽飯	酥炸魚丁	胡蘿蔔炒蛋	咖哩炒花椰	日式味噌湯	乳品
		白米	白旗魚丁	雞蛋	白花椰菜(cas)	嫩豆腐	
		胚芽米	椒鹽粉	紅蘿蔔絲	蒜末	洋蔥絲	
				蒜末	咖哩粉	海帶芽	
						小魚乾	
						味噌	

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期1001-1031學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐
10月29日	三	皮蛋瘦肉粥	檸檬烤雞翅	螞蟻上樹	堅果鮮蔬	皮蛋瘦肉粥料	乳品
		白米	檸檬烤雞翅	冬粉	節瓜(切滾刀)	皮蛋(Cas)(前一天進)	
				絞肉	紅甜椒切片	肉絲	
				大白菜	黃甜椒切片	高麗菜	
				紅蘿蔔絲	綜合堅果	玉米粒(Cas)	
				蔥花		雞蛋	
				蒜末		乾香菇	
				辣豆瓣醬		蔥花	
10月30日	四	小米飯	香菇肉燥	培根炒馬鈴薯	有機蔬菜	梅子雞湯	水果
		白米	瘦肉絞肉	馬鈴薯中丁	有機蔬菜	骨腿丁	
		小米	鴿蛋	培根(Cas)	薑絲	高麗菜	
			香菇(切小丁)	蒜末	蒜碎	紫蘇梅罐頭	
			乾香菇	黑胡椒粒		薑片	
			蒜末				
10月31日	五	燕麥飯	三杯鴨肉	水煮蛋	腐皮白菜	芋頭西米露	乳品
		白米	鴨丁	雞蛋	大白菜	芋頭小丁	
		燕麥粒	杏鮑菇		炸豆包(切絲)	西谷米	
			玉米筍		未炸豆包切絲	椰奶	
			九層塔		紅蘿蔔片	奶粉	
			蒜仁		木耳絲	二砂	
			薑片		蒜末		
			辣椒				
			醬油、米酒、麻油				