





115年1月 安佃國小午餐食譜
(含南興國小、學東國小)

主編：蔡孜怡 校長
營養師：廖欣瑩
出版日期：中華民國114年11月21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	1月2日	五	紫米飯	胡麻肉片	紅燒冬瓜	素炒高麗菜	當歸鴨肉湯	水果	4.0	2.0	0.9	2.0	0.0	1.0	662.5
2	1月5日	一	 芝麻飯	燒烤雞翅	綜合鹽酥	有機蔬菜	糯米雞湯	乳品	4.2	2.4	1.1	2.0	0.0	1.0	711.5
3	1月6日	二	糙米飯	 南洋咖哩魚	豆干炒芽菜	 香鬆雙花椰	 湯圓芝麻糊	水果	4.5	2.0	1.3	2.0	1.0	0.0	647.5
4	1月7日	三	大滷麵	蜜汁雞腿	美味三色	 干貝絲瓜	大滷麵湯	乳品	4.0	2.9	1.0	2.0	0.0	1.0	732.5
5	1月8日	四	五穀飯	桂筍滷肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	腐皮味噌湯	水果	4.0	2.7	1.0	2.0	1.0	0.0	657.5
6	1月9日	五	胚芽飯	韓式春川雞	鴨香高麗菜	大瓜鮮燴	蘿蔔玉米排骨湯	乳品	4.1	2.4	1.2	2.0	0.0	1.0	707.0
7	1月12日	一	地瓜飯	鮮蔬雞肉	 沙茶豆腐煲	有機蔬菜	 茼蒿魚丸湯	豆漿	4.2	2.7	1.3	2.0	0.0	1.0	739.0
10	1月13日	二	糙米飯	 海苔魚丁	滷雙結	薑絲菠菜	紫菜蛋花湯	水果	4.1	2.4	0.9	2.5	1.0	0.0	662.0
11	1月14日	三	紅燒豬肉麵	紅燒豬肉麵料	水煮蛋	時蔬溫沙拉	紅燒豬肉麵湯	乳品	4.0	2.9	1.3	2.0	0.0	1.0	740.0
12	1月15日	四	小米飯	蔥油雞	起司紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.2	1.0	2.0	1.0	0.0	620.0
13	1月16日	五	燕麥飯	香菇肉燥	 蝦仁蒲瓜	香甜高麗菜	玉米栗子雞湯	乳品	4.0	2.0	1.4	2.0	0.0	1.0	675.0
14	1月19日	一	 海苔香鬆飯	獅子頭滷白菜	燒賣*2	有機蔬菜	山藥蒜頭雞湯	乳品	4.5	2.3	1.0	2.0	0.0	1.0	722.5
15	1月20日	二	結業式(麵包餐盒)												
16	1月21日	三	 DIY漢堡	咔啦雞腿排	莎莎醬佐黃瓜	 堅果鮮蔬	玉米濃湯	乳品	5.0	2.2	1.0	2.0	0.0	1.0	750.0
17	1月22日	四	十穀飯	 砂鍋海鮮豆腐	菜脯蛋	有機蔬菜	 關東煮湯	水果	4.5	2.6	0.8	2.0	1.0	0.0	680.0
14	1月23日	五	糙米飯	BBQ燒肉片	咖哩寬粉	薑絲茼蒿	燒仙草	乳品	4.5	2.2	1.0	2.0	0.0	1.0	715.0

- 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. 本月週二為環保蔬食日
4. ：含有魚類、海鮮類等過敏原
：含有花生、堅果類等過敏原