

臺南市新進國小111-112蔬食日成果

111上蔬食日菜色(每週星期五)

新進國小 111 學年上學期第 9 週午餐食譜(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

項目 \ 日期	10/24 星期一	10/25 星期二	10/26 星期三	10/27 星期四	10/28 星期五
主食	麥片飯	糙米飯	蓬子油飯	燕麥飯	燕麥飯
菜色	鐵道滷排(1塊/人) 海鮮斜管麵 豆皮炒青江菜 榨菜肉絲湯	腰果雞丁 XO醬炒雙絲 炒A菜 紫菜蛋花湯	香菇燒賣(2顆/人) 杏鮑菇炒青花椰 雞肉麵線湯	義式煎雞 海帶炒豆乾片 麵筋炒油菜 魚丸麵瓜湯	紅燒魚丁 紅燒魚片 冬瓜魚丸湯 香菇炒有機小白菜 蛤蜊鮮菇湯
全穀根莖類	2.7	4.3	3.3	2.7	3.7
肉類全數根莖類	0.4	0.9	0	0.4	0
乳品類	0.5	0	0	0	0
豆魚肉蛋類	2.6	2.7	2.5	2.8	2.4
蔬菜類	1.4	1.3	0.9	1.2	0.6
深色蔬菜	0.8	0.8	0.8	1.1	1.3
水果類	0	1	0	1	1.1
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1

項目 \ 日期	1/2 星期一	1/3 星期二	1/4 星期三	1/5 星期四	1/6 星期五	1/7 星期六
主食		燕麥飯	栗子油飯	燕麥飯	香鬆飯	麥片飯
菜色	元旦彈性放假	腰果雞丁 XO醬炒肉片 玉米筍炒青花椰 貢丸湯	香菇燒賣(2顆/人) 炒A菜 麻油鮮菇雞湯	義式煎雞 海帶炒豆乾片 麵筋炒油菜 紫菜蛋花湯	醋溜石斑魚 紅燒魚片 冬菇炒有機小白菜 冬瓜腐皮湯	鐵道滷排 海鮮斜管麵 豆皮炒青江菜 鮑瓜肉絲湯
全穀根莖類		4.3	3.3	2.7	2.7	2.7
肉類全數根莖類		0.9	0	0.4	0	0.4
乳品類		0	0.6	0	0.6	0.6
豆魚肉蛋類		2.7	2.9	2.8	2.6	2.6
蔬菜類		1.3	1	1.2	1.4	1.4
深色蔬菜		0.8	0.8	1.1	1.1	0.8
水果類		1	0	1	0	0
油脂與堅果種子類		2.1	2.1	2.1	2.1	2.1

新進國小 111 學年上學期第 10 週午餐食譜

項目 \ 日期	10/31 星期一	11/1 星期二	11/2 星期三	11/3 星期四	11/4 星期五
主食	麥片飯	燕麥飯	蘑菇鐵板麵	糙米飯	地瓜飯
菜色	泰式燒雞 高麗菜炒肉片 豆包炒青江菜 鮮魚味噌湯	京醬肉絲 三色豆腐 炒A菜 山藥養生雞湯	茶葉蛋(1顆/人) 枸杞炒小白菜 關東煮	香酥魚條(2條/人) 白菜滷 玉米筍炒青花椰 豆醬肉絲湯	沙嗲豆乾 麵筋燒白花椰 金針菇炒有機油菜 鮮蔬湯
全穀根莖類	3.5	3.1	5.6	2.7	2.9
肉類全數根莖類	0.9	0.8	0.2	0.4	0.2
乳品類	0.5	0	0	0	0.6
豆魚肉蛋類	2.5	3.3	2.6	2.5	1.6
蔬菜類	1.2	0.8	1.2	1.5	1.6
深色蔬菜	0.8	0.8	0.8	0.8	1.0
水果類	0	1	0	1	0
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	1.4	2.1	2.1

新進國小 111 學年上學期第 20 週午餐食譜

項目 \ 日期	1/9 星期一	1/10 星期二	1/11 星期三	1/12 星期四	1/13 星期五
主食	燕麥飯	燕麥飯	番茄野菇義大利麵	紫米飯	地瓜飯
菜色	洋芋燒肉 西芹炒黑輪 炒A菜 鮮魚味噌湯	泰式燒雞 玉米肉蓉 香菇炒高麗菜 火鍋綜合湯	茶葉蛋(1顆/人) 玉米筍炒青花椰 蘑菇蛤蜊濃湯	香酥魚排(1片/人) 干貝開陽白菜 枸杞炒小白菜 雞肉麵線湯	沙嗲豆乾 麵筋燒白花椰 金針菇炒有機油菜 養生菇湯
全穀根莖類	2.9	3.2	5.6	3.0	2.8
肉類全數根莖類	0.6	0.9	0.1	0.4	0.1
乳品類	0.6	0	0	0	0.6
豆魚肉蛋類	2.1	3.3	2.4	2.9	1.6
蔬菜類	1.3	1.4	1.2	1.3	1.6
深色蔬菜	0.9	1	0.8	0.8	0.8
水果類	0	1	0	1	0
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	2.1	2.5	2.1

111下蔬食日菜色(每週星期五)

新進國小 111 學年下學期第 9 週午餐食譜(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

項目 \ 日期	4/10 星期一	4/11 星期二	4/12 星期三	4/13 星期四	4/14 星期五
主食	糙米飯	糙米飯	漢堡麵包(1個/人)	燕麥飯	香鬆飯
菜色	義式煎雞 海帶炒豆乾片 豆皮炒青江菜 紫菜蛋花湯	鐵道滷排(1塊/人) 白醬雞丁斜管麵 炒青花椰 肉絲麵線湯	香酥雞排(1塊/人) 烤番薯(1個/人) 炒高麗菜 玉米濃湯	玉米筍燒肉 冬瓜燻花枝丸 炒油菜 冬白雞丁湯	紅燒魚丁 紅燒魚片 炒有機小白菜 蛤蜊鮮菇湯
全穀根莖類	2.7	4.3	3.3	2.7	3.7
肉類全數根莖類	0.4	0.9	0	0.4	0
乳品類	0.8	0	0.8	0	0
豆魚肉蛋類	2.6	2.7	2.5	2.8	2.4
蔬菜類	1.4	1.3	0.9	1.2	0.6
深色蔬菜	0.8	0.8	0.8	1.1	1.3
水果類	0	1	0	1	1.1
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1

新進國小 111 學年下學期第 19 週午餐食譜(註明:本校(圖)一律使用國產豬、牛肉食材)

項目 \ 日期	6/19 星期一	6/20 星期二	6/21 星期三	6/22 星期四	6/23 星期五
主食	燕麥飯	燕麥飯	夏威夷炒飯		
菜色	醬燒肋排(1塊/人) 白醬雞丁斜管麵 炒青江菜 炒鮮菇雞湯	腰果雞丁 XO醬炒肉片 玉米筍炒青花椰 貢丸湯	涼拌豆腐(1塊/人) 炒A菜 紫菜蛋花湯	放假	放假
全穀根莖類	4.3	4.3	3.3		
肉類全數根莖類	0.9	0.9	0		
乳品類	0.8	0	0.6		
豆魚肉蛋類	2.7	2.7	2.9		
蔬菜類	1.3	1.3	1.2		
深色蔬菜	0.8	0.8	0.8		
水果類	1	1	0		
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	2.1		

新進國小 111 學年下學期第 10 週午餐食譜

項目 \ 日期	4/17 星期一	4/18 星期二	4/19 星期三	4/20 星期四	4/21 星期五
主食	麥片飯	燕麥飯	蘑菇鐵板麵	糙米飯	地瓜飯
菜色	泰式燒雞 高麗菜炒肉片 豆包炒青江菜 鮮魚味噌湯	京醬肉絲 三色豆腐 炒A菜 山藥養生雞湯	茶葉蛋(1顆/人) 枸杞炒小白菜 關東煮	香酥旗魚丁 白菜滷 玉米筍炒青花椰 豆醬肉絲湯	沙嗲豆乾 麵筋燒白花椰 炒有機油菜 鮮蔬湯
全穀根莖類	3.5	3.1	5.6	2.7	2.9
肉類全數根莖類	0.9	0.8	0.2	0.4	0.2
乳品類	0.8	0	0	0	0.6
豆魚肉蛋類	2.5	3.3	2.6	2.5	1.6
蔬菜類	1.2	0.8	1.2	1.5	1.6
深色蔬菜	0.8	0.8	0.8	0.8	1.0
水果類	0	1	0	1	0
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	1.4	2.1	2.1

新進國小 111 學年下學期第 20 週午餐食譜

項目 \ 日期	6/26 星期一	6/27 星期二	6/28 星期三	6/29 星期四	6/30 星期五
主食	麥片飯	燕麥飯	番茄野菇義大利麵	紫米飯	白米飯
菜色	洋芋燒肉 三色豆腐 炒A菜 鮮魚味噌湯	泰式燒雞 玉米肉蓉 炒青江菜 火鍋綜合湯	茶葉蛋(1顆/人) 炒青花椰 蘑菇蛤蜊濃湯	醋溜虱目魚肚(1片/人) 干貝開陽白菜 枸杞炒小白菜 雞肉麵線湯	沙嗲豆乾 麵筋燒白花椰 金針菇炒有機油菜 養生菇湯
全穀根莖類	2.9	3.2	5.6	3.0	2.8
肉類全數根莖類	0.6	0.9	0.1	0.4	0.1
乳品類	0.8	0	0	0	0.6
豆魚肉蛋類	2.1	3.3	2.4	2.9	1.6
蔬菜類	1.3	1.4	1.2	1.3	1.6
深色蔬菜	0.9	1	0.8	0.8	0.8
水果類	0	1	0	1	0
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	2.1	2.5	2.1

112 上蔬食日菜色(每週星期五)

新進國小 112 學年上學期第 9 週午餐食譜(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

項目 \ 日期	10/23 星期一	10/24 星期二	10/25 星期三	10/26 星期四	10/27 星期五	
主食	藜麥飯	糙米飯	油飯	燕麥飯	香鬆飯	
菜色	鐵道滷排 (1塊/人) 白醬雞丁斜管麵 炒有機小白菜 榨菜肉絲湯	腰果雞丁 XO 醬炒雙絲 炒 A 菜 紫菜蛋花湯	鍋貼 (2顆/人) 雞肉鬆 1 包/人 炒青花椰 雞肉麵線湯	義式燉雞 海帶炒豆乾片 炒油菜 魚丸南瓜湯	紅燒魚丁 紅蘿蔔炒蛋 炒有機小松菜 冬瓜菇菇湯	鮮乳
全穀根莖類	2.7	4.3	3.3	2.7	3.7	
未調製全穀根莖類	0.4	0.9	0	0.4	0	
乳品類	0.8	0	0	0	0.8	
豆魚肉蛋類	2.6	2.7	2.5	2.8	2.4	
蔬菜類	1.4	1.3	0.9	1.2	0.6	
深色蔬菜	0.8	0.8	0.8	1.1	1.3	
水果類	0	1	0	1	1.1	
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	

新進國小 112 學年上學期第 10 週午餐食譜

項目 \ 日期	10/30 星期一	10/31 星期二	11/1 星期三	11/2 星期四	11/3 星期五	
主食	麥片飯	燕麥飯	醬菇鐵板麵	糙米飯	地瓜飯	
菜色	泰式燒雞 鮮蔬肉片 炒有機油菜 鮮魚味噌湯	香酥魚 白菜滷 玉米粉炒青花椰 豆瓣肉絲湯	茶葉蛋 (1顆/人) 炒有機高麗菜 關東煮	京醬肉絲 三色豆腐 炒 A 菜 山藥養生雞湯	沙嗲豆乾 什錦燒鳥蛋 炒有機青江菜 鮮蔬湯	鮮乳
全穀根莖類	3.5	3.1	5.6	2.7	2.9	
未調製全穀根莖類	0.9	0.8	0.2	0.4	0.2	
乳品類	0.8	0	0.8	0	0.8	
豆魚肉蛋類	2.5	3.3	2.6	2.5	1.6	
蔬菜類	1.2	0.8	1.2	1.5	1.6	
深色蔬菜	0.8	0.8	0.8	0.8	1.0	
水果類	0	1	0	1	0	
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	1.4	2.1	2.1	

新進國小 112 學年上學期第 19 週午餐食譜(註明:本校(國)一律使用國產豬、牛肉食材)

項目 \ 日期	1/1 星期一	1/2 星期二	1/3 星期三	1/4 星期四	1/5 星期五
主食	藜麥飯	燕麥飯	粟子油飯	燕麥飯	香鬆飯
菜色	元旦彈性放假	鐵道滷排 XO 醬炒雞柳 炒有機 A 菜 貢丸湯	香蒜燒寶 (2顆/人) 海苔 (1包/人) 玉米粉炒青花椰 麻油鮮菇雞湯	義式燉雞 海帶炒豆乾片 麵筋炒油菜 紫菜蛋花湯	黑豆辣燙豉汁魚肚 紅蘿蔔炒蛋 炒有機小白菜 冬瓜腐皮湯
全穀根莖類		4.3	3.3	2.7	2.7
未調製全穀根莖類		0.9	0	0.4	0
乳品類		0	0	0	0.8
豆魚肉蛋類		2.7	2.9	2.8	2.6
蔬菜類		1.3	1	1.2	1.4
深色蔬菜		0.8	0.8	1.1	1.1
水果類		1	0	1	0
油脂與堅果種子類		2.1	2.1	2.1	2.1

新進國小 112 學年上學期第 20 週午餐食譜

項目 \ 日期	1/8 星期一	1/9 星期二	1/10 星期三	1/11 星期四	1/12 星期五
主食	藜麥飯	燕麥飯	番茄野菇義大利麵	紫米飯	地瓜飯
菜色	洋芋燒肉 西芹炒黑輪 炒有機青江菜 鮮魚味噌湯	泰式燒雞 玉米肉蓉 香蒜炒高麗菜 菠菜什錦湯	茶葉蛋 (1顆/人) 枸杞炒小白菜 蘑菇濃湯	香酥魚排 (1片/人) 干貝白菜 炒青花椰 雞肉麵線湯	沙嗲豆乾 什錦燒鳥蛋 炒有機油菜 養生菇湯
全穀根莖類	2.9	3.2	5.6	3.0	2.8
未調製全穀根莖類	0.6	0.9	0.1	0.4	0.1
乳品類	0.6	0	0.8	0	0.8
豆魚肉蛋類	2.1	3.3	2.4	2.9	1.6
蔬菜類	1.3	1.4	1.2	1.3	1.6
深色蔬菜	0.9	1	0.8	0.8	0.8
水果類	0	1	0	1	0
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	2.1	2.5	2.1

112 下蔬食日菜色(每週星期五)

新進國小 112 學年下學期第 9 週午餐食譜(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

項目 \ 日期	4/8 星期一	4/9 星期二	4/10 星期三	4/11 星期四	4/12 星期五	
主食	藜麥飯	糙米飯	夏威夷炒飯	燕麥飯	香鬆飯	
菜色	鐵道滷排 (1塊/人) 白醬雞丁斜管麵 炒青江菜 榨菜肉絲湯	腰果雞丁 XO 醬炒雙絲 炒小白菜 紫菜蛋花湯	涼拌豆腐 雞肉鬆 1 包/人 炒青花椰 雞肉麵線湯	義式燉雞 海帶炒豆乾片 炒有機油菜 魚丸南瓜湯	紅燒魚丁 紅蘿蔔炒蛋 炒有機小白菜 冬瓜菇菇湯	鮮乳
全穀根莖類	2.7	4.3	3.3	2.7	3.7	
未調製全穀根莖類	0.4	0.9	0	0.4	0	
乳品類	0.8	0	0.6	0	0.8	
豆魚肉蛋類	2.6	2.7	2.5	2.8	2.4	
蔬菜類	1.4	1.3	0.9	1.2	0.6	
深色蔬菜	0.8	0.8	0.8	1.1	1.3	
水果類	0	1	0	1	1.1	
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	

新進國小 112 學年下學期第 10 週午餐食譜

項目 \ 日期	4/15 星期一	4/16 星期二	4/17 星期三	4/18 星期四	4/19 星期五	
主食	麥片飯	燕麥飯	鮮菇鐵板麵	糙米飯	地瓜飯	
菜色	泰式燒雞 鮮蔬肉片 炒青江菜 鮮魚味噌湯	糖醋石斑魚 白菜滷 玉米粉炒青花椰 豆瓣肉絲湯	茶葉蛋 (1顆/人) 炒小白菜 關東煮	京醬肉絲 三色豆腐 炒有機青江菜 山藥養生雞湯	沙嗲豆乾 什錦燒鳥蛋 炒有機油菜 鮮蔬湯	鮮乳
全穀根莖類	3.5	3.1	5.6	2.7	2.9	
未調製全穀根莖類	0.9	0.8	0.2	0.4	0.2	
乳品類	0.8	0	0.8	0	0.8	
豆魚肉蛋類	2.5	3.3	2.6	2.5	1.6	
蔬菜類	1.2	0.8	1.2	1.5	1.6	
深色蔬菜	0.8	0.8	0.8	0.8	1.0	
水果類	0	1	0	1	0	
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	1.4	2.1	2.1	

新進國小 112 學年下學期第 19 週午餐食譜(註明:本校(國)一律使用國產豬、牛肉食材)

項目 \ 日期	6/17 星期一	6/18 星期二	6/19 星期三	6/20 星期四	6/21 星期五
主食	藜麥飯	糙米飯	夏威夷炒飯	燕麥飯	香鬆飯
菜色	醬燒肋排 白醬雞丁斜管麵 炒有機小白菜 榨菜肉絲湯	腰果雞丁 XO 醬炒豬柳 炒油菜 紫菜蛋花湯	醬燒油豆腐 (1塊/人) 薄鹽堅果 (1包/人) 玉米粉炒青花椰 鮮菇雞湯	義式燉雞 海帶炒豆乾片 炒油菜 白玉肉絲湯	豉汁石斑魚丁 紅蘿蔔炒蛋 炒有機高麗菜 冬瓜腐皮湯
全穀根莖類	2.7	4.3	3.3	2.7	2.7
未調製全穀根莖類	0.4	0.9	0	0.4	0
乳品類	0.8	0	0	0	0.6
豆魚肉蛋類	2.6	2.7	2.9	2.8	2.6
蔬菜類	1.4	1.3	1	1.2	1.4
深色蔬菜	0.8	0.8	0.8	1.1	1.1
水果類	0	1	0	1	0
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1

新進國小 112 學年下學期第 20 週午餐食譜

項目 \ 日期	6/24 星期一	6/25 星期二	6/26 星期三	6/27 星期四	6/28 星期五
主食	藜麥飯	燕麥飯	番茄野菇義大利麵	紫米飯	鍋燒意麵
菜色	洋芋燒肉 炒有機青江菜 鮮魚味噌湯	泰式燒雞 玉米肉蓉 炒有機青江菜 什錦湯	茶葉蛋 (1顆/人) 炒小白菜 蘑菇濃湯	香酥魚丁 干貝白菜 炒青花椰 雞肉麵線湯	期末點心 杏仁小魚乾 炒有機油菜
全穀根莖類	2.9	3.2	5.6	3.0	2.8
未調製全穀根莖類	0.6	0.9	0.1	0.4	0.1
乳品類	0.8	0	0.8	0	0
豆魚肉蛋類	2.1	3.3	2.4	2.9	1.6
蔬菜類	1.3	1.4	1.2	1.3	1.6
深色蔬菜	0.9	1	0.8	0.8	0.8
水果類	0	1	0	1	0
油脂與堅果種子類	2.1	2.1	2.1	2.5	2.1

本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈣穀物、大豆、魚類等及其製品，本 2 周菜單已預先上傳至教務部校園食材登錄平臺 <https://atracesschoolk12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。