|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 主　　編：蘇建銘（校長） | 　 |
| 執行編輯：許瑛珍（執行秘書） | 　 |
| 編　　審：台南市立安順國小 | 　 |
| 出版日期：中華民國106年10月1日 | 　 |
| 供應人數：2100人 | 　 |
| 食譜設計：戴秀梅 (營養師) | 　 |
|  106年10月 安順國中、小午餐食譜 | 　 |
| NO | 日 期 | 星期 | 主 食 | 副 食 一 | 副 食 二 | 副 食 三 | 湯 | 水果 | 熱量(大卡) |
| 乳品 |
| 1 | 10月2日 | 一 | 白飯 | 蘿蔔燒鴨 | 蒜香蒲瓜 | 酸菜麵腸 | 味磳湯 | 　 | 657 |
| 2 | 10月3日 | 二 | 五穀飯 | 炸鹹魚 | 咖哩洋芋 | 拌大陸妹 | 豆薯湯 | 水果 | 717 |
| 3 | 10月4日 | 三 | 中秋節放假 | 乳品 | 777 |
| 4 | 10月5日 | 四 | 白飯 | 蒜泥白肉 | 有機時蔬 | 海帶根 | 紫菜魚丸湯 | 　 | 652 |
| 5 | 10月6日 | 五 | 白飯 | 紅棗雞 | 絲瓜麵線 | 滷豆干 | 海帶芽湯 | 水果 | 707 |
| 6 | 10月9日 | 一 | 國慶日彈性放假 | 　 | 　 |
| 7 | 10月10日 | 二 | 國慶日放假 | 　 | 　 |
| 8 | 10月11日 | 三 | 油麵 | 大滷麵料 | 水煮蛋 | 酸菜肉絲 | 割包 | 乳品 | 785 |
| 9 | 10月12日 | 四 | 胚芽飯 | 咖哩雞 | 有機時蔬 | 滷冬瓜 | 蘿蔔龍骨湯 | 　 | 642 |
| 10 | 10月13日 | 五 | 白飯 | 薑汁肉片 | 三色洋蔥 | 黑胡椒豆芽 | 芥藍豬肝湯 | 水果 | 741 |
| 11 | 10月16日 | 一 | 白飯 | 沙茶鴨 | 素炒高麗 | 毛豆莢 | 三菇湯 | 　 | 641 |
| 12 | 10月17日 | 二 | 海苔香鬆飯 | 鹽酥雞 | 咖哩豆腐 | 榨菜豆干 | 脆筍湯 | 水果 | 735 |
| 13 | 10月18日 | 三 | 炒麵 | 炒麵1 | 檸檬翅小腿 | 拌小黃瓜 | 豬血湯 | 乳品 | 673 |
| 14 | 10月19日 | 四 | 胚芽飯 | 三杯雞 | 有機時蔬 | 珍珠丸 | 玉米濃湯 | 　 | 704 |
| 15 | 10月20日 | 五 | 白飯 | 滷肉燥 | 螞蟻上樹 | 蒜香莧菜 | 銀耳湯 | 水果 | 739 |
| 16 | 10月23日 | 一 | 白飯 | 黑胡椒雞柳 | 蒜香白菜 | 滷丸 | 海帶結湯 | 　 | 649 |
| 17 | 10月24日 | 二 | 小米飯 | 豆鼓魚 | 黃瓜燴蛋 | 拌空心菜 | 味磳湯 | 水果 | 695 |
| 18 | 10月25日 | 三 | 涼麵 | 涼麵1 | 雞胸肉絲 | 茶葉蛋 | 羅宋湯 | 乳品 | 782 |
| 19 | 10月26日 | 四 | 胚芽飯 | 洋芋燒肉 | 有機時蔬 | 珊瑚炒蛋 | 黃瓜魚丸湯 | 　 | 673 |
| 20 | 10月27日 | 五 | 白飯 | 日式壽喜燒 | 扁魚白菜 | 滷豆干 | 金針湯 | 水果 | 668 |
| 21 | 10月30日 | 一 | 白飯 | 滷雞腿 | 蒜香青江 | 洋蔥肉絲 | 玉米雞茸湯 | 　 | 649 |
| 22 | 10月31日 | 二 | 五穀飯 | 炸魚柳 | 鮮菇白菜 | 鳳梨油泡 | 蛋鬆白菜湯 | 水果 | 733 |