



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107年2月21日  
 供應人數：2110人  
 食譜設計：戴秀梅（營養師）

## 107年2-3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	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量(大卡)	
								乳品 (份)							
1	2月21日	三	鐵板麵	里肌肉排	珍菇青花	鍋貼	肉羹麵湯	乳品	5	2.2	1.4	2.2	1	799	
2	2月22日	四	胚芽飯	照燒雞丁	有機時蔬	拌干絲	蘿蔔排骨湯		5	2.2	1.5	2.3		656	
3	2月23日	五	白飯	豆輪燒肉	沙茶油菜	毛豆莢	菠菜豬肝湯	水果	5	2	1.7	2	1	693	
4	2月26日	一	白飯	京醬肉片	蒜香菠菜	三色花椰	肉絲冬粉湯		5	2.2	1.5	2.2		652	
5	2月27日	二	五穀飯	檸檬署魚	咖哩白菜	芹香豆乾	刺瓜魚丸湯	水果	5	2	1.5	2.4	1	706	
6	2月28日	三		二二八放假											
7	3月1日	四	胚芽飯	咖哩雞	有機時蔬	榨菜肉絲	冬瓜蛤蜊湯		5	2.2	1.5	1.5		620	
8	3月2日	五	白飯	泡菜火鍋肉	青蒜高麗	黑胡椒豆芽	豬血湯	水果	5	2.2	1.5	2.2	1	712	
9	3月5日	一	白飯	醬燒肉片	蝦皮大白菜	黑輪蛋丸	紅豆薏仁湯		5	2.12	1.5	2.2		646	
10	3月6日	二	五穀飯	鹽酥雞	青江燴蟹肉絲	奶油玉米	紫菜蛋花湯	水果	5	2.1	1.5	2.2	1	704	
11	3月7日	三	白飯	馬拉糕	椒鹽蛋	蠔菇青花椰	鍋燒飯湯	乳品	5	2.2	1.5	2.1	1	797	
12	3月8日	四	胚芽飯	蔥燒雞丁	有機時蔬	鳳梨油泡	海芽魚丸湯		5	2.2	1.5	2		643	
13	3月9日	五	白飯	油豆腐肉燥	玉筍高麗	洋蔥炒蛋	香菇雞湯	水果	5	2	1.5	1.5	1	665	
14	3月12日	一	白飯	回鍋肉	拌大陸妹	豆干四色	蛋鬆白菜湯		5	2.2	1.5	2.2		652	
15	3月13日	二	地瓜飯	蠔油烏魚	白菜三色捲	蒜香毛豆莢	關東煮湯	水果	5	2	1.5	2.2	1	697	
16	3月14日	三		油飯	奶油花椰	冰烤番薯	黃豆芽湯	乳品	5	2	1.5	2	1	778	
17	3月15日	四	胚芽飯	麵輪燒肉	有機時蔬	泡菜豆腐	仙草蜜		5	2	1.5	2.3		641	
18	3月16日	五	白飯	姑姑雞	蒜香高麗	木鬚燴蛋	味噌湯	水果	5	2	1.5	1.5	1	665	
19	3月19日	一	白飯	蔥油雞	薑絲尼龍	拌三絲	香筍肉羹湯		5	2.2	1.5	2.2		652	
20	3月20日	二	五穀飯	炸虱目魚柳	醋溜白菜	珊瑚炒蛋	海芽排骨湯	水果	5	2.2	1.5	2.3	1	716	
21	3月21日	三		炒麵	玉筍高麗	CAS滷蛋	紫菜魚丸湯	乳品	5	2.2	1.5	2	1	793	
22	3月22日	四	胚芽飯	咖哩肉丁	有機時蔬	炸薯餅	紅棗銀耳湯		5	2	1.5	2.5		650	
23	3月23日	五	白飯	檸檬雞腿	螞蟻上樹	蠔油芥蘭	蕃茄玉米湯	水果	5	2	1.5	2.3	1	701	
24	3月26日	一	白飯	麻油雞	薑絲油菜	珍珠丸	蘿蔔排骨湯		5	2	1.5	1.5		605	
25	3月27日	二	地瓜飯	炸旗魚	茼蒿花椰	蜜汁豆干片	玉米濃湯	水果	5	2.2	1.5	2.1	1	707	
26	3月28日	三		南瓜鹹粥	帶骨里肌肉排	拌空心菜	奶黃包	乳品	5	2.2	1.5	2	1	793	
27	3月29日	四	胚芽飯	宮保雞丁	有機時蔬	滷油豆腐	豆薯蛋花湯		5	2.2	1.2	2		635	
28	3月30日	五	白飯	蕃茄紅燒肉	開洋白菜	塔香海茸	綠豆地瓜湯	水果	5	2	1.7	2.2	1	702	
29	3月31日	六	燕麥飯	滷肉燥	青江燴蛋	鮑菇麵腸	火鍋料湯		5	2.2	1.5	2.3		656	
月平均									5.0	2.1	1.5	2.1	0.4	0.2	690

備註： 1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜  
 2. 水果係暫定  
 3. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明



國小1-3年級 熱量:650大卡 五穀根莖類:3.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類1份  
 國小4-6年級 熱量:750大卡 五穀根莖類:4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:3份 蔬菜類1.5份  
 國中1-3年級 熱量:850大卡 五穀根莖類:6份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:3份 蔬菜類2份

## 台南市安順國小107.2-3月份學校供應量反映表

班級：\_\_\_\_\_

調查日期： 107年 2月21日

※一、量的意見反應：（請參考每月午餐食譜，在□中勾選班級午餐供應的情形）

午餐項目	目前供應量太多	剛好	目前供應量太少	口味	希望加或減少份量
主食					加__人分或減__人份
副食一					加__人分或減__人份
副食二					加__人分或減__人份
副食三					加__人分或減__人份
湯					加__人分或減__人份
其他反應					

※二、班級用餐人數：

導師 人+學生人數葷\_\_人+素 人=目前在班上用餐人數\_\_人

導師簽章：

※本表請調查完後交回午餐廚房喔，以利隨時調整各班級份數、供應量。

## 台南市安順國小107.2-3月份學校供應量反映表

班級：

調查日期： 107年 2月21日

※一、量的意見反應：（請參考每月午餐食譜，在□中勾選班級午餐供應的情形）

午餐項目	目前供應量太多	剛好	目前供應量太少	口味	希望加或減少份量
主食					加__人分或減__人份
副食一					加__人分或減__人份
副食二					加__人分或減__人份
副食三					加__人分或減__人份
湯					加__人分或減__人份
其他反應					

※二、班級用餐人數：

導師 人+學生人數葷\_\_人+素 人=目前在班上用餐人數\_\_人

導師簽章：

※本表請調查完後交回午餐廚房喔，以利隨時調整各班級份數、供應量。

主食 (份)	魚肉豆 蛋(份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量(大卡)
350	165	35	99	0	150	799
350	165	37.5	104	0	0	656
350	150	42.5	90	60	0	693
350	165	37.5	99	0	0	652
350	150	37.5	108	60	0	706
350	165	37.5	67.5	0	0	620
350	165	37.5	99	60	0	712
350	159	37.5	99	0	0	646
350	157.5	37.5	99	60	0	704
350	165	37.5	94.5	0	150	797
350	165	37.5	90	0	0	643
350	150	37.5	67.5	60	0	665
350	165	37.5	99	0	0	652
350	150	37.5	99	60	0	697
350	150	37.5	90	0	150	778
350	150	37.5	104	0	0	641
350	150	37.5	67.5	60	0	665
350	165	37.5	99	0	0	652
350	165	37.5	104	60	0	716
350	165	37.5	90	0	150	793
350	150	37.5	113	0	0	650
350	150	37.5	104	60	0	701
350	150	37.5	67.5	0	0	605
350	165	37.5	94.5	60	0	707
350	165	37.5	90	0	150	793
350	165	30	90	0	0	635
350	150	42.5	99	60	0	702
350	165	37.5	104	0	0	656
350	159	37.5	94	24	26.8	690