



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4月1日
 供應人數：2090人
 食譜設計：戴秀梅（營養師）

107年4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	乳品 (份)	熱量(大卡)	
								乳品				主食 (份)			水果 (份)
1	4月2日	一	白飯	檸檬署魚	有機時蔬	花枝丸	蘿蔔香菇頭湯		5	2.2	1.5	2.5		665	
2	4月3日	二	五穀飯	香烤棒腿	咖哩白菜	芹香豆乾	冬菜粉絲湯	水果	5	2	1.5	2.4	1	706	
3	4月9日	一	白飯	醬燒肉片	芹香高麗	拌海帶芽	黃瓜魚丸湯		5	2.2	1.7	2		648	
4	4月10日	二	五穀飯	香酥魚柳	鐵板豆芽	蔥香炒蛋	關東煮	水果	5	2.1	1.5	2.2	1	704	
5	4月11日	三	皮蛋鹹粥		割包	酸菜肉絲	海帶片	乳品	5	2	1.5	2	1	778	
6	4月12日	四	胚芽飯	咕咾肉	有機時蔬	黑輪蛋丸	綠豆地瓜湯		5	2.1	1.5	2.2		644	
7	4月13日	五	白飯	油豆腐肉燥	蝦米白菜	椒鹽蛋	冬瓜薏仁湯	水果	5	2	1.7	2	1	693	
8	4月16日	一	白飯	照燒雞	薑絲油菜	芝麻帶根	蕃茄玉米湯		5	2	1.7	2		633	
9	4月17日	二	地瓜飯	炸旗魚	番茄炒蛋	玉米肉末	仙草蜜	水果	5	2.2	1.6	2.8	1	741	
10	4月18日	三	白飯	海鮮排	雞絲刺瓜	CAS滷蛋	高麗菜飯湯	乳品	5	2	1.5	2.3	1	791	
11	4月19日	四	白飯	咖哩肉丁	有機時蔬	鳳梨油泡	蛋酥白菜湯		5	2.2	1.7	2		648	
12	4月20日	五	胚芽飯	滷雞排	蝦皮胡瓜	培根洋蔥	蘿蔔海帶湯	水果	5	2.2	1.5	2.1	1	707	
13	4月23日	一	白飯	京醬肉絲	薑絲白菜	榨菜肉絲	關東煮		5	2.2	1.5	2.2		652	
14	4月24日	二	五穀飯	鹽酥雞	素炒萵苣	珊瑚炒蛋	竹筍湯	水果	5	2	1.6	2.8	1	726	
15	4月25日	三	白油麵	花枝燒	冰烤地瓜	拌三絲	肉羹麵羹	乳品	5	2	1.7	2.2	1	752	
16	4月26日	四	胚芽飯	泡菜肉片	鮮菇白菜	滷油豆腐	黃豆芽湯		5	2.2	1.7	2.2		657	
17	4月27日	五	白飯	紅棗雞	有機時蔬	毛豆莢	愛玉凍	水果	5	2.2	1.6	2.2	1	714	
18	4月30日	一	白飯	蕃茄燒肉	薑絲尼龍	鐵板豆芽	海帶芽蛋花湯		5	2.2	1.5	2.3		656	
月平均									5	2.11	1.58	2.24	0.4	0.2	695

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

附註說明：

請各班級 如午餐份量與水果品質有相關問題於當日送達班級後，立即與午餐部聯繫以利更換，感謝協助。

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107.4月份學校供應量反映表

班級：_____

調查日期： 107年 4月1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107.4月份學校供應量反映表

班級：_____

調查日期： 107年 4月1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	37.5	113	0	0	665
350	150	37.5	108	60	0	706
350	165	42.5	90	0	0	648
350	158	37.5	99	60	0	704
350	150	37.5	90	0	150	778
350	158	37.5	99	0	0	644
350	150	42.5	90	60	0	693
350	150	42.5	90	0	0	633
350	165	40	126	60	0	741
350	150	37.5	104	0	150	791
350	165	42.5	90	0	0	648
350	165	37.5	94.5	60	0	707
350	165	37.5	99	0	0	652
350	150	40	126	60	0	726
350	110	42.5	99	0	150	752
350	165	42.5	99	0	0	657
350	165	40	99	60	0	714
350	165	37.5	104	0	0	656
213.9	95.8	24.2	61	13.3	16.7	695