



家長請透過左上角QRCode掃描後進入營養午餐網頁連結  
 官網食材登錄平臺查詢相關的食品安全，若相關問題可直接撥午餐專線06-3565460或06-3559451轉117

<http://class.tn.edu.tw/modules/tad>

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108年4月1日  
 供應人數：2190人  
 食譜設計：戴秀梅（營養師）

### 108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1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2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3日	三	白飯	帶骨肉排	拌青花椰	奶黃包	海產飯湯	乳品	5	2.1	1.3	2	1	753	
4	4月8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	
5	4月9日	二	五穀飯	香酥魚柳	鐵板豆芽	黑輪蛋丸	關東煮	水果	5	2.1	1.5	2.2	1	704	
6	4月10日	三	皮蛋鹹粥		割包	酸菜肉絲	塔香海茸	乳品	5	2	1.5	2	1	778	
7	4月11日	四	胚芽飯	咕咾肉	有機時蔬	蔥香炒蛋	綠豆地瓜湯		5	2.1	1.5	2.2		644	
8	4月12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	
9	4月15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		741	
10	4月16日	二	地瓜飯	炸旗魚	CAS滷蛋	玉米肉末	仙草蜜	水果	5	2.2	1.6	2.8	1	741	
11	4月17日	三	白飯	海鮮排	雞絲刺瓜	鍋貼	高麗菜飯湯	乳品	5	2	1.5	2.3	1	791	
12	4月18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	
13	4月19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	
14	4月22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		726	
15	4月23日	二	五穀飯	鹽酥雞	素炒萵苣	毛豆莢	竹筍湯	水果	5	2	1.6	2.8	1	752	
16	4月24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	657	
17	4月25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	
18	4月26日	五	白飯	紅棗雞	有機時蔬	珊瑚炒蛋	愛玉凍	水果	5	2.2	1.6	2.2	1	714	
19	4月29日	一	白飯	蕃茄燒肉	薑絲白菜	鐵板豆芽	海帶芽蛋花湯		5	2.2	1.5	2.3		719	
20	4月30日	二	地瓜飯	咖哩鯛魚	芹香高麗	鮑菇麵腸	扁食湯	水果	5	2	1.3	2.8	1	737	
月平均									5.3	2.23	1.66	2.36	0.4	0.2	709

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