



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8月30日
 供應人數：2190人
 食譜設計：戴秀梅（營養師）

108年8.9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	8月30日	五	白飯	咖哩肉丁	薑絲白菜	油豆腐	金針肉絲湯	水果	5	2.2	1.7	2.2	1	673	
2	9月2日	一	白飯	洋蔥燒雞	珊瑚炒蛋	鳳梨油泡	薏仁冬瓜湯		5	2.2	1.3	1.5		571	
3	9月3日	二	五穀飯	香酥魚柳	蝦皮高麗菜	燴三色	綠豆地瓜湯	水果	5	2	1.3	2.3	1	656	
4	9月4日	三	皮蛋瘦肉粥		香烤雞腿	拌小黃瓜	菜包	乳品	5	2.2	1.5	2.3	1	762	
5	9月5日	四	胚芽飯	醬瓜肉燥	有機時蔬	鵪鶉豆干	海芽蛋花湯		5	2	1.7	2.2		602	
6	9月6日	五	白飯	砂鍋鴨	培根洋蔥	韭香銀芽	蘿蔔魚丸湯	水果	5	2	1	2.3	1	649	
7	9月9日	一	白飯	鵪鶉燒肉	柴魚空心菜	燒賣	雞蓉玉米湯		5	2.2	1.5	2.3		612	
8	9月10日	二	地瓜飯	咖哩鯛魚	黑輪刺瓜	紅燒豆腐	冬菜肉絲冬粉	水果	5	2	1.7	2.1	1	657	
9	9月11日	三	肉絲炒麵		馬拉糕	燙青菜	豬血湯	乳品	5	2	1.1	2	1	728	
10	9月12日	四	胚芽飯	鹽酥雞	有機時蔬	沙茶洋芋	紅豆薏仁湯		5	2	1.3	2		583	
11	9月13日	五	中秋節放假												
12	9月16日	一	白飯	打拋肉	玉米三丁	蔥香炒蛋	黃瓜排骨湯		5	2.1	1.5	2.3		607	
13	9月17日	二	五穀飯	蒜香署魚	薑絲白菜	蜜汁豆乾丁	白菜蛋酥湯	水果	5	2	1.7	2.5	1	675	
14	9月18日	三	鮭魚炒飯		薑絲油菜	茶葉蛋	紫菜魚丸湯	乳品	5	2	1.3	2	1	733	
15	9月19日	四	胚芽飯	三杯雞	有機時蔬	茄燒豆腐	蕃茄玉米湯		5	2.2	1.7	2.3		617	
16	9月20日	五	白飯	韓式泡菜肉片	紅蘿蔔炒蛋	花枝燒	綠豆粉角湯	水果	5	2.1	1.4	2.3	1	664	
17	9月23日	一	白飯	筍乾扣肉	玉菇小白菜	毛豆莢	羅宋湯		5	2	1.1	2		578	
18	9月24日	二	地瓜飯	韓式炸雞	蒜香空心菜	獅子頭	榨菜粉絲湯	水果	5	2	1.3	1.5	1	620	
19	9月25日	三	白飯	雞肉絲	滷肉燥	炒高麗菜	蘿蔔貢丸湯	乳品	5	2	1.5	2	1	738	
20	9月26日	四	胚芽飯	蕃茄紅燒肉	有機時蔬	香拌黑豆干	紅豆大麥湯		5	2.2	1.7	2.2		613	
21	9月27日	五	白飯	醬燒雞	秀菇白菜	塔香海草	扁食湯	水果	5	2.2	1.7	2.2	1	673	
22	9月30日	一	白飯	蘿蔔燒肉	蒜香蒲瓜	酸菜麵腸	味噌湯		5	2.2	1.7	2.2		657	
月平均									5.0	2.1	1.5	2.1	0.4	0.2	651

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



台南市安順國小學校供應量反映表

班級：_____

調查日期：

108 年 8 月 30 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	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。

台南市安順國小學校供應量反映表

班級：

調查日期： 108 年 8 月 30 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	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	121	42.5	99	60	0	673
350	121	32.5	67.5	0	0	571
350	110	32.5	103.5	60	0	656
350	121	37.5	103.5	0	150	762
350	110	42.5	99	0	0	602
350	110	25	103.5	60	0	649
350	121	37.5	103.5	0	0	612
350	110	42.5	94.5	60	0	657
350	110	27.5	90	0	150	728
350	110	32.5	90	0	0	583
350	115.5	37.5	103.5	0	0	607
350	110	42.5	112.5	60	0	675
350	110	32.5	90	0	150	733
350	121	42.5	103.5	0	0	617
350	115.5	35	103.5	60	0	664
350	110	27.5	90	0	0	578
350	110	32.5	67.5	60	0	620
350	110	37.5	90	0	150	738
350	121	42.5	99	0	0	613
350	121	42.5	99	60	0	673
350	165	42.5	99	0	0	657
350.0	117	36.5	95.8	22.9	28.6	651