



家長可至以下網址連結

https://www.ades.tn.edu.tw/modules/tad_lunch3/index.php後進入營養午餐網頁，連結官網校園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06-2567642轉122

主編：何志中（校長）

執行編輯：曾湘婷（營養師）

編審：臺南市安南區安佃國小

出版日期：中華民國111年2月8日

供應人數：518人

111年2月 安佃午餐食譜

食譜設計：曾湘婷（營養師）

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	飲品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	2月11日	五	白飯	豆輪燒肉	沙茶油菜	椒鹽蛋	味噌丁香魚豆腐湯	乳品	4	2	1.4	2.2		1	589
2	2月14日	一	白飯	泡菜火鍋肉	有機時蔬	番茄炒蛋	扁食湯	水果	4	2.2	1.5	2.3	1		531
3	2/15(元宵節)	二	五穀飯	蘑菇黑胡椒雞柳	咖哩白菜	芹香豆包	紅豆湯圓	乳品	4	2	1.7	2		1	588
4	2月16日	三	白油麵	大成麵包	滷蛋	炒高麗菜	鴨肉羹麵	乳品	4	1	1.5	2.5		1	605
5	2月17日	四	胚芽飯	京醬肉絲	有機時蔬	三色花椰	綠豆粉角湯	水果	4	2.1	1.5	2.2	1		527
6	2月18日	五	白飯	香烤雞腿	蝦皮高麗菜	洋蔥甜不辣	海帶芽蛋花湯	乳品	4	2.2	1.5	2		1	583
7	2月21日	一	白飯	三杯雞	有機蔬菜	紅燒豆腐	紫菜蛋花湯	水果	4	2	1.5	1.5	1		495
8	2月22日	二	五穀飯	檸檬署魚	小白菜炒蘿蔔絲	奶油玉米	蘑菇濃湯	乳品	4	1	1.5	2.2		1	592
9	2月23日	三	白飯	筍香包	椒鹽蛋	蠔菇花椰	鍋燒湯飯	乳品	4	2.1	1.7	2.2		1	597
10	2月24日	四	胚芽飯	蔥燒雞丁	有機時蔬	鳳梨油泡	海芽魚丸湯	水果	4	2	1.8	2.3	1		539
11	2月25日	五	白飯	油豆腐肉燥	玉筍高麗	紅蘿蔔炒蛋	肉絲冬粉湯	乳品	4	2.2	1.7	2.5		1	610
12	2月26日	228連假													
13	2月27日														
14	2月28日														

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(園)一律使用國產豬、牛肉食材均附有證明

天天五蔬果

健康減糖

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