



家長可至以下網址連結

https://www.adcs.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：台南市立安佃國小

出版日期：中華民國111年1月1日

供應人數：518人

111年3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 乳品	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
1	3月1日	二	五穀飯	炸虱目魚柳	白菜三色	蒜香毛豆	關東煮湯	乳品	3.5	2	1.4	2.2		1	679
2	3月2日	三	夏威夷炒飯	奶油花椰	冰烤番薯		玉米濃湯	乳品	4	2.2	1.5	2.3		1	662
3	3月3日	四	胚芽飯	蘿蔔車輪燒	有機時蔬	泡菜豆腐	仙草蜜	水果	3	2	1.7	2	1		460
4	3月4日	五	白飯	姑姑雞	蒜香高麗	木鬚燴蛋	味噌豆腐湯	乳品	3	1	1.5	2.5		1	535
5	3月7日	一	白飯	淋蔥油雞	有機時蔬	蒸香菇南瓜	香筍肉羹湯	水果	3	2.1	1.5	2.2	1		504
6	3月8日	二	五穀飯	豆鼓烏魚	醋溜白菜	珊瑚炒蛋	海芽排骨湯	乳品	3	2.2	1.5	2		1	653
7	3月9日	三	肉絲炒麵	玉筍高麗	滷蛋		紫菜魚丸湯	乳品	3.5	2	1.5	1.5		1	620
8	3月10日	四	胚芽飯	蒜泥白肉	有機時蔬	鮑魚麵腸	豆薯蛋花湯	水果	3	1.5	1.5	2.2	1		489
9	3月11日	五	白飯	檸檬雞腿	蠔油芥藍	螞蟻上樹	番茄玉米湯	乳品	3	2.1	1.7	2.2		1	587
10	3月14日	一	白飯	麻油雞	有機時蔬	珍珠丸	蘿蔔排骨湯	水果	3	1.5	1.5	2.2	1		489
11	3月15日	二	五穀飯	椒鹽旗魚丁	茼蒿花椰	蜜汁豆干	當歸麵線湯	乳品	3	1.8	1.5	2.2		1	566
12	3月16日	三	海產飯湯	帶骨里肌排	拌三絲	芝麻包		乳品	3	1.6	1.5	2.2		1	555
13	3月17日	四	胚芽飯	宮保雞丁	有機時蔬	鳳梨油泡	綠豆地瓜湯	水果	3	1.8	1.5	2.2	1		506
14	3月18日	五	白飯	番茄紅燒肉	開陽白菜	紅燒豆腐	海帶結雞肉湯	乳品	3	2	1.5	2.2		1	577
15	3月21日	一	白飯	香烤雞腿	有機時蔬	虱目魚燒	蘿蔔香菇頭湯	水果	3	2	1.5	2.2	1		517
16	3月22日	二	五穀飯	檸檬署魚丁	咖哩白菜	芹香豆干	冬菜粉絲湯	乳品	3	2	1.8	2.2		1	584
17	3月23日	三	義式番茄肉醬	蒜香青花	茶葉蛋		玉米濃湯	乳品	3.5	1.6	1.2	2.2		1	582
18	3月24日	四	胚芽飯	醬燒肉片	有機時蔬	拌海帶芽	黃瓜魚丸湯	水果	3	1.8	1.2	2.2	1		498
19	3月25日	五	白飯	咖哩肉	塔香百頁	蒜香油荳	味噌魚片湯	乳品	3	1.8	1.2	2.2		1	558
20	3月28日	一	白飯	麻油雞	有機時蔬	拌海帶芽	三菇湯	水果	3	2	1.2	2.2	1		509
21	3月29日	二	五穀飯	香酥魚柳	珍菇花椰	肉末韭菜花	蘿蔔排骨湯	乳品	3	2.2	1.2	2.5		1	594
22	3月30日	三	肉絲蛋炒飯	蔥油大陸妹	滷丸		酸辣湯	乳品	3.5	2.2	1.2	2.3		1	620
23	3月31日	四	胚芽飯	三杯雞	有機時蔬	虱目魚燒	芹菜海帶芽魚片湯	水果	3	1.5	1.2	2	1		473
									3.1	3.1	2.4	3.6	0.6	1.0	915

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

健康減糖油