

台南市立人國民小學111學年下學期第01週學校午餐菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
0	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
2 . 1 3 星期 一 2163	五穀	《 4075-打拋豬肉 》 豬絞肉 大蕃茄 大蒜 紅蔥頭 九層塔 洋蔥 乾香菇 打拋醬	蠔油 米酒 魚露 醬油膏 台糖二砂糖 黑胡椒粉	《 8010-家常小炒 》 豆干片 高麗菜 乾木耳(庫) 米酒 醬油 白胡椒粉 胡蘿蔔	《 B177-薑絲青江 》 青江菜 嫩薑 《 F002-紫菜蛋花湯 》 紫菜 雞蛋 青蔥 豬骨
0 2 . 1 4 星期 二 2003	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
	白米	《 1009-三杯雞 》 骨腿 老薑 九層塔 砂糖 醬油 米酒 黑芝麻油 杏鮑菇 大蒜	《 B137-玉筍什錦 》 玉米筍 秀珍菇 大白菜 青蔥 嫩薑	《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	《 E017-冬瓜排骨湯 》 冬瓜 豬小排 嫩薑
0 2 . 1 5 星期 三 2163	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
		《 0045-皮蛋瘦肉粥 》 鴨皮蛋 豬骨 豬肉絲 白胡椒粉 蒜頭酥 芹菜 香菇	《 B095-丁香花生 》 小方豆干 油炸花生仁 小魚干 大蒜 砂糖 耐炸油 青蔥	《 B079-蒜香青花菜 》 青花菜 大蒜	《 G023-烤地瓜 》 烤地瓜
0 2 . 1 6 星期 四 2163	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
	藜麥	《 4086-黑胡椒豬肉 》 豬火鍋肉片 洋蔥 胡蘿蔔 蠔油 砂糖 蘑菇醬 黑胡椒醬	《 B068-木須扁蒲 》 乾木耳 蒲瓜 大蒜 胡蘿蔔	《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	《 E069-玉米雞茸湯 》 冷凍玉米粒 雞絞肉 雞骨
0 2 . 1 7 星期 五 2163	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
	麥片	《 3014-香酥魚丁 》 無刺魚丁 耐炸油	《 B127-咖哩洋芋 》 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 咖哩塊 蕃茄醬 咖哩粉 地瓜粉 紅蔥頭	《 B094-菇炒油菜 》 香菇 油菜 大蒜	《 F046-青菜豆腐湯 》 小白菜 傳統豆腐 雞骨

台南市立人國民小學111學年下學期第01週學校午餐菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
0 2 · 1 8 星 期 六	白 米 飯	《 1007-蔥燒雞腿 》 雞腿 醬油 冰糖 滷包 青蔥 老薑 辣椒 大蒜	《 A111-沙茶冬粉 》 胡蘿蔔 冬粉 高麗菜 青蔥 醬油 沙茶醬	《 B179-枸杞菠菜 》 枸杞 菠菜 大蒜	《 E009-酸辣湯 》 豬肉絲 乾木耳 香油 醬油 地瓜粉 白胡椒粉 烏醋 脆筍絲 雞蛋 青蔥 胡蘿蔔
2163					

台南市立人國民小學111學年下學期第02週學校午餐菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
0 2 · 2 0 星期 一 2163	名稱 芝麻	名稱 《 4076-蠔菇燒肉 》 鮑魚菇 豬後腿外腱肉 胡蘿蔔 大蒜 素蠔油 醬油 砂糖	名稱 《 B047-紅蘿蔔炒蛋 》 胡蘿蔔 雞蛋 青蔥	名稱 《 B086-清炒高麗菜 》 高麗菜 大蒜	名稱 《 E018-黑輪米血湯 》 黑輪 白蘿蔔 豬血糕 柴魚片 芹菜
0 2 · 2 1 星期 二 2163	名稱 糙米	名稱 《 3044-醬燒石斑魚 》 石斑魚 洋蔥 青蔥 醬油 香油 辣豆瓣醬 嫩薑 米酒 砂糖	名稱 《 8043-玉米肉末 》 冷凍玉米粒 豬絞肉 台糖二砂糖 青蔥 大蒜	名稱 《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	名稱 《 E014-黃瓜湯 》 大黃瓜 全雞 嫩薑
0 2 · 2 2 星期 三 2163	名稱	名稱 《 0057-什錦湯麵 》 大白菜 雞骨 蝦仁 豬肉片 乾木耳 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥	名稱 《 B090-泡菜油豆腐 》 台式泡菜 韓式泡菜 油豆腐 青蔥 大蒜 韓式年糕	名稱 《 A068-小瓜雞絲 》 小黃瓜 去皮雞胸肉絲 胡蘿蔔 大蒜	名稱 《 G075-原木麵包 》 原木麵包
0 2 · 2 3 星期 四 2163	名稱 白米	名稱 《 4046-梅子排骨 》 紫蘇梅 豬小排 老薑 麻油 米酒 砂糖 大蒜	名稱 《 A118-干貝絲瓜 》 絲瓜 乾珠貝 嫩薑	名稱 《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	名稱 《 E021-味噌豆腐湯 》 味噌 傳統豆腐 柴魚片 小魚干 青蔥
0 2 · 2 4 星期 五 2163	名稱 海苔	名稱 《 B189-瓜子百頁 》 醃漬花胡瓜 百頁豆腐 蔭油 冰糖 青蔥 嫩薑 素蠔油	名稱 《 D022-彩椒炒蛋 》 甜椒(紅皮) 雞蛋 甜椒(青皮) 青蔥	名稱 《 B205-蠔油美生菜 》 美生菜 蠔油 大蒜	名稱 《 G004-芋頭西米露 》 芋頭 西谷米 台糖二砂糖 椰漿

台南市立人國民小學111學年下學期第03週學校午餐菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
03.01	星期三	《 0068-海鮮粥 》 竹筍切絲 牡蠣 蒜頭酥 白胡椒粉 蝦仁 豬肉絲 冷凍虱目魚丸 芹菜 雞骨 乾香菇 醬油	《 1084-醬燒翅小腿 》 翅小腿 醬油 烤肉醬 大蒜 台糖二砂糖 青蔥 老薑	《 B202-五色時蔬 》 玉米筍 乾木耳 四季豆 嫩薑 甜椒(紅皮) 美白菇	《 A082-燒賣 》 鮮肉燒賣
2163					
03.02	星期四	《 4042-京醬肉絲 》 粗豬柳 洋蔥 醬油 台糖二砂糖 甜麵醬 青蔥 香油	《 8075-花菜雞丁 》 清胸肉丁 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 地瓜粉 醬油 蠔油	《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	《 E096-皇帝豆湯 》 皇帝豆 豬小排 米酒
2163					
03.03	星期五	《 3008-糖醋魚丁 》 無刺魚丁 甜椒(青皮) 洋蔥 鳳梨罐頭 大蒜 蕃茄醬 白芝麻(熟) 醬油 米酒 白醋 砂糖	《 8046-金茸什錦 》 金針菇 秀珍菇 鮑魚菇 乾木耳 素蠔油 綠豆芽 胡蘿蔔 青蔥 嫩薑	《 A009-開陽白菜 》 蝦米 大白菜 大蒜 胡蘿蔔	《 F025-薑絲海芽湯(素) 》 乾海帶芽 嫩薑 香油 素羊肉非基改 素食高湯
2163					

臺南市忠義國小附設幼兒園112年2月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
上午點心品名	蛋花麵線	黑糖葡萄饅頭 豆漿	螞蟻上樹	鮭魚沙拉吐司 桔茶	虱目魚粥	粿仔條湯
主要食材	麵線 蛋 葱酥	黑糖 葡萄 麵 粉 黃豆	高麗菜 黑木 耳 絞肉 冬粉	鮭魚 馬鈴薯 吐司 金桔	虱目魚 米 紅 蘿蔔	香菇 洋葱 絞 肉 粿條
下午點心品名	燕麥綠豆湯	綜合水果	煎餃	酸辣湯 芭樂	春之戀 木瓜	海帶芽玉米湯
主要食材	燕麥 綠豆	芭樂 木瓜 蘋 果	麵粉 絞肉 高 麗菜	絞肉 筍絲 黑 木耳 豆腐 樂 芭	麵粉 蛋 蔓越 莓 乳酪 木瓜	海帶芽 玉米
日期	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	
上午點心品名	奶油起士吐司 米漿	蔥花捲 豆漿	炒米粉	洋葱鮭魚粥	巧達濃湯	
主要食材	奶油 起士 吐 司 米 花生	油葱酥 麵粉 黃豆	南瓜 高麗菜 絞肉 米粉	紅蘿蔔 洋葱 鮭魚 米	馬鈴薯 南瓜 絞肉 紅蘿蔔	
下午點心品名	桂圓銀耳湯	綜合水果	豆花	玉米濃湯 芭 樂	核桃餐包 木瓜	
主要食材	桂圓 白木耳 枸杞子	芭樂 木瓜 蘋 果	黃豆 豆花粉	蛋 玉米粒 絞 肉 紅蘿蔔 芭 樂	麵粉 蛋 核桃 奶油 木瓜	

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整

112年02月 立人·忠義國小營養午餐

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)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	2月13日	一	五穀飯	打拋豬	家常小炒	薑絲青江	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.1	2	1		673
2	2月14日	二	白米飯	三杯雞	玉筍什錦	有機蔬菜	冬瓜湯	乳品	4.5	2.2	1.5	2.5		1	780
3	2月15日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	花生小魚	炒青花菜	烤地瓜	水果	5	2.4	0.7	2	1		698
4	2月16日	四	藜麥飯	黑胡椒豬肉	木須扁蒲	有機蔬菜	玉米雞茸湯	乳品	4.7	2.2	1.4	2		1	769
5	2月17日	五	麥片飯	香酥魚丁	咖哩洋芋	菇炒油菜	青菜豆腐湯		5	2.3	1	3			683
6	2月18日	六	白米飯	蔥燒雞腿	沙茶冬粉	枸杞菠菜	酸辣湯		5	2.4	1.1	2			648
7	2月20日	一	芝麻飯	蠔菇燒肉	紅蘿蔔炒蛋	清炒高麗菜	黑輪湯	水果	4.7	2.4	1.5	2	1		697
8	2月21日	二	糙米飯	醬燒石斑魚	玉米絞肉	有機蔬菜	黃瓜雞湯	豆漿	5	3.2	1	2			705
9	2月22日	三	麵食	什錦湯麵	泡菜油豆腐	小瓜雞絲	原木麵包	水果	5	2.1	1	2	1		683
10	2月23日	四	白米飯	梅子排骨	干貝絲瓜	有機蔬菜	味噌湯	乳品	4.5	2	1.3	2		1	738
11	2月24日	五	海苔酥飯	瓜子百頁	彩椒炒蛋	蠔油美生菜	芋頭西米露		5	2	0.8	2			610
12	2月27日	一	調 整 放 假												
13	2月28日	二	和 平 紀 念 日												

※※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份

國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 2/17供應低碳餐 2/21供應石斑魚

2/24供應健康蔬食餐

112年 02月 午餐食譜營養介紹

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
2/13	一	五穀飯	打拋豬	家常小炒	薑絲黃江	紫菜蛋花湯	豬肉可以提供血紅素鐵和促進鐵吸收的半胱胺酸，能改善缺鐵性貧血；所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。
2/14	二	白米飯	三杯雞	玉筍什錦	有機蔬菜	冬瓜湯	玉米筍是玉米小時候，屬於蔬菜類，膳食纖維高、富含多種抗物質、維生素。
2/15	三	米食	皮蛋瘦肉粥	花生小魚	炒青花菜	烤地瓜	丁香魚鈣質含量豐富，可以「補鈣」外，還含有EPA、DHA，能預防心血管疾病，是很好的食物。
2/16	四	藜麥飯	黑胡椒豬肉	木須扁蒲	有機蔬菜	玉米雞茸湯	玉米屬於全穀雜糧類，含有大量的碳水化合物，豐富蛋白質、脂肪及維生素A、E、B1、B2、葉黃素等。
2/17	五	麥片飯	香酥魚丁	咖哩洋芋	菇炒油菜	青菜豆腐湯	油菜能促進血液循環，改善老人脾胃虛弱，對改善肩痠也有幫助。油菜、海鮮、豆製品及蛋白質一起食用，可有效舒緩壓力，預防骨質疏鬆症。
2/18	六	白米飯	蔥燒雞腿	沙茶冬粉	枸杞菠菜	酸辣湯	菠菜有補血、止血的效用；富含膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便；葉酸可以改善貧血；胡蘿蔔素則具有延緩細胞老化與保護眼睛的功能。
2/20	一	芝麻飯	蠔菇燒肉	紅蘿蔔炒蛋	清炒高麗菜	黑輪湯	胡蘿蔔的粗纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能；β胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，可保持皮膚的光滑。
2/21	二	糙米飯	醬燒石斑魚	玉米絞肉	有機蔬菜	黃瓜雞湯	大黃瓜(刺瓜)中含有黃瓜酶與維生素，可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用。
2/22	三	麵食	什錦湯麵	泡菜油豆腐	小瓜雞絲	原木麵包	泡菜中含有豐富的營養素和乳酸菌，能增強腸胃道的抵抗力，有促進消化、增強免疫力、防癌、預防泌尿道感染等效果。
2/23	四	白米飯	梅子排骨	干貝絲瓜	有機蔬菜	味噌湯	豆腐含有豐富的蛋白質，有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症。
2/24	五	海苔酥飯	瓜子百頁	彩椒炒蛋	蠔油美生菜	芋頭西米露	美生菜則為結球型萵苣，葉子切開有乳白色的汁液，裡面富含萵苣素，帶有些許的苦味，這種乳白色的汁液具有鎮靜、安眠的作用。
2/27	一	調	整	放	假		
2/28	二	和	平	紀	念	日	