

主 編：陳慧如（校長）  
 執行編輯：黃美格（營養師）  
 出版日期：中華民國112年11月24日  
 食譜設計：黃美格（營養師）

## 臺南市立安定國民中學12月份午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	乳品類	水果類
1	12月1日	五	蕎麥飯	滷雞腿	豇豆炒豆皮	炒大白菜	香菇雞湯	橘子	3.5	2.4	1.2	2.4		1
2	12月4日	一	白米飯	黑胡椒燒雞	胡蘿蔔炒蛋	枸杞小白菜	味噌湯	豆漿	3.5	2.3	1.4	2.6		
3	12月5日	二	芝麻糙米飯	薑母鴨	香滷豆皮	有機蔬菜	冬瓜雞湯	牛奶、優酪乳	3.5	1.8	1.7	2.7	1	
4	12月6日	三	白米飯	竹筍燒肉	沙茶杏鮑菇	有機蔬菜	番茄蛋花湯	小番茄	3.5	2.6	1.8	2.6		1
5	12月7日	四	貝殼麵	義式茄汁海鮮	麥克雞塊	奶油青花菜	香草什錦蔬菜湯	堅果	3.5	2.7	1.4	3.0		
6	12月8日	五	蕎麥飯	鹽酥雞	螞蟻上樹	木須高麗菜	干貝蒜頭雞湯	芭樂	5.2	2.6	1.1	3.0		1
7	12月9日	六	意麵	炸雞腿	炒意麵料		檸檬愛玉	糙米堅果酥	3.5	2.6	0.6	3.0		
8	12月12日	二	小米飯	綠咖哩雞	馬拉糕	蝦醬空心菜	椰漿黑糯米	牛奶、優酪乳	5.2	2.7	1.2	2.4	1	
9	12月13日	三	白米飯	酥炸五香肉排	肉末馬鈴薯	有機蔬菜	黃瓜湯	蘋果	4.1	2.5	1.0	3.0		1
10	12月14日	四	白米飯	椒鹽暑魚塊	黃瓜炒雙菇	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	愛玉	3.5	2.4	1.6	3.0		
11	12月15日	五	燕麥飯	栗子燒雞	金沙玉米筍	滷白菜	海帶肉片湯	綠葡萄	3.8	2.4	1.7	2.5		1
12	12月18日	一	白米飯	三杯雞	蝦仁炒蛋	炒油菜	榨菜肉絲湯		3.5	2.6	1.2	2.5		
13	12月19日	二	薑黃飯	打拋肉	泰式椒麻豆腐	有機蔬菜	酸辣湯	牛奶、優酪乳	3.7	2.5	1.5	2.6	1	
14	12月20日	三	白米飯	皮蛋瘦肉粥	香滷豆乾	麻香高麗菜	菠蘿麵包	香蕉	6.6	2.4	1.3	2.3		1
15	12月21日	四	白米飯	馬鈴薯燒雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	保久乳	4.1	2.5	1.2	2.4	1	
16	12月22日	五	小米藜麥飯	咖哩豬	日式蒸蛋	和風花椰菜	紅豆紫米湯圓	橘子	5.2	2.8	1.0	2.3		1
17	12月25日	一	白米飯	腰果雞丁	百頁結海帶	拌大陸妹	大頭菜排骨湯	100%果汁	3.5	2.6	1.2	2.4		1
18	12月26日	二	大亨堡	大熱狗	地瓜薯條	小黃瓜	百香冬瓜山粉圓	牛奶、優酪乳	4.8	2.6	0.7	3.0	1	
19	12月27日	三	白米飯	黑胡椒豬柳	南瓜肉末	有機蔬菜	海芽小魚湯	香蕉	4.3	2.2	1.6	2.3		1
20	12月28日	四	地瓜飯	香炸虱目魚柳	炒玉米粒	有機蔬菜	蛋花湯		4.2	2.4	1.7	3.0		
21	12月29日	五	小薏仁飯	滷雞腿	菜圃炒蛋	辣味咖哩青花菜	紫菜湯	黑葡萄	3.5	2.2	0.9	2.4		1

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。

4. 本校每週一日定為「少肉日」或「無肉日」，環保減碳又強身。

**※5. 本校一律使用國產豬食材，本校不提供牛肉。※**