

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113年1月19日
 食譜設計：黃美格（營養師）

臺南市立安定國民中學2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	水果類
1	2月16日	五	白米飯	沙嗲肉片	番茄豆腐	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	香蕉	3.6	2.1	1.3	2.4	1
2	2月17日	六	小米飯	咖哩雞	九層塔炒蛋	有機蔬菜	味噌湯		3.1	2.4	1.1	2.7	
3	2月19日	一	白米飯	糖醋排骨	刺瓜甜不辣	枸杞小白菜	蛋花湯		3.1	2.2	1.3	2.6	
4	2月20日	二	板條	肉燥魯烏蛋	台式泡菜	牛角麵包		豆漿	5.2	2.6	1.5	2.5	
5	2月21日	三	燕麥飯	蜜汁雞腿	冬瓜麵輪	有機蔬菜	紅豆QQ	蘋果	3.9	2.3	1.0	2.4	1
6	2月22日	四	玉米飯	粉蒸肉	咖哩粉絲	有機蔬菜	紫菜湯		4.1	2.3	0.8	2.6	
7	2月23日	五	白米飯	三杯雞	培根炒玉米	炒菠菜	榨菜肉絲湯	茂谷柑	3.4	2.0	1.3	2.8	1
8	2月26日	一	糙米飯	魯瓜子肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	大頭菜貢丸湯		3.6	2.8	1.6	2.7	
9	2月27日	二	拉麵	咖哩豬(湯)	滷蛋	有機豆芽菜		波蘿麵包	6.3	2.4	0.8	2.6	
10	2月29日	四	小米藜麥飯	宮保雞丁	培根炒蛋	有機蔬菜	翡翠豆腐羹		3.0	2.6	0.9	2.8	

- 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。
 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。※