

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2月26日
 食譜設計：黃美格（營養師）

臺南市立安定國民中學3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	3月1日	五	地瓜飯	洋蔥豬柳	培根炒玉米	珍菇油菜	冬瓜排骨湯	水果	3.4	2.1	2.0	2.2		1
2	3月4日	一	白米飯	南瓜栗子燒雞	魚香豆腐	枸杞菠菜	大頭菜排骨湯	醇濃燕麥	3.4	2.3	0.7	2.4		
3	3月5日	二	黃金黑米飯	番茄糖醋肉	大頭菜炒肉	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	鮮奶或優酪乳	4.2	2.3	1.4	2.5	1	
4	3月6日	三	白米飯	咖哩雞	海芽炒蛋	木須高麗菜	芽菜番茄排骨湯	水果	3.1	2.2	1.3	2.6		1
5	3月7日	四	麥片飯	培根火腿蛋炒飯	沖繩黑糖卷	有機蔬菜	味噌豆腐魚湯		4.7	2.0	0.9	2.7		
6	3月8日	五	白米飯	打拋豬肉	涼拌海帶根	鮮菇小白菜	扁魚白菜湯	水果	2.9	2.7	1.7	2.5		1
7	3月11日	一	白米飯	椒麻雞	塔香麵腸	蒜炒地瓜葉	油豆腐米粉湯		3.2	2.6	0.7	2.6		
8	3月12日	二	糙米飯	蔥爆豬肉	花椰菜炒雞丁	有機蔬菜	山粉圓甜湯	鮮奶或優酪乳	2.9	2.2	1.7	2.5	1	
9	3月13日	三	小米飯	椒鹽雞翅	泡菜炒凍豆腐	有機蔬菜	海帶結玉米湯	水果	3.0	2.9	1.1	3.0		1
10	3月14日	四	烏龍麵	海鮮烏龍湯麵	奶皇包	尼龍白菜		豆漿	4.4	2.4	1.3	2.5		
11	3月15日	五	白米飯	豬肉壽喜燒	沙茶玉米	炒青江菜	牛蒡排骨湯	水果	3.7	2.1	1.0	2.2		1
12	3月18日	一	白米飯	滷雞排塊	番茄粉絲煲	薑絲小白菜	紫菜湯		3.4	2.9	0.8	2.3		
13	3月19日	二	燕麥飯	古早味油飯		百香果醃小黃瓜	蘿蔔排骨湯	鮮奶或優酪乳	2.9	2.2	1.6	2.5	1	
14	3月20日	三	白米飯	韓式味噌豬肉	馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果	3.4	2.4	1.1	2.4		1
15	3月21日	四	藜麥飯	三杯中卷	胡蘿蔔炒豆皮	冬瓜炒雙菇	海芽味噌湯	柳橙汁	2.9	2.7	1.6	2.4		
16	3月22日	五	白米飯	瓜仔雞	小黃瓜香腸片	有機蔬菜	地瓜西米露	水果	3.8	2.1	1.4	2.5		1
17	3月25日	一	白米飯	黑胡椒豬柳	腐皮大黃瓜	炒紅蘿蔔	蛋花湯		3.1	2.2	1.3	2.5		
18	3月26日	二	小薏仁飯	滷雞腿	魚香馬鈴薯	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	鮮奶或優酪乳	3.5	2.6	1.5	2.4	1	
19	3月27日	三	玉米飯	滷豬腳	毛豆炒蛋	有機蔬菜	番茄豆腐湯	水果	3.0	2.4	1.3	2.7		1
20	3月28日	四	水餃		滷蛋	蒜炒高麗菜	酸辣湯餃料	保久乳	1.9	2.3	0.7	2.5		
21	3月29日	五	白米飯	糖醋雞	滷豆皮	麻醬青花菜	肉絲冬粉湯	水果	3.2	2.6	0.7	2.7		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。※