

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3月25日
 食譜設計：黃美格（營養師）

臺南市立安定國民中學4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	4月1日	一	南瓜飯	打拋豬肉	培根炒玉米	珍菇油菜	蘿蔔湯		3.1	2.8	1.3	2.6		
2	4月2日	二	白米飯	雞肉絲拌飯料	海帶滷油豆腐	有機蔬菜	薏仁粉圓湯	牛奶、優酪乳	5.3	3.1	1.5	2.5	1	
3	4月3日	三	海苔香鬆飯	洋蔥豬柳	蛋酥白菜	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	水果	3.0	2.3	2.0	2.4		1
4	4月8日	一	地瓜飯	宮保雞丁	番茄粉絲煲	紅仁高麗菜	冬瓜排骨湯	豆漿	3.5	3.1	1.0	2.5		
5	4月9日	二	拉麵	紅燒豬肉	茶葉蛋	鮮菇小白菜		牛奶、優酪乳	6.0	2.4	0.7	2.3	1	
6	4月10日	三	白米飯	滷雞腿	什錦炒肉絲	有機蔬菜	黑糖珍珠鮮奶茶	水果	4.3	2.5	1.2	2.4		1
7	4月11日	四	小米飯	豆瓣鮭魚	玉米炒蛋	韭菜銀芽	竹筍湯		3.2	2.9	0.9	2.5		
8	4月12日	五	燕麥飯	炸豬排	泡菜炒凍豆腐	有機蔬菜	竹筍雞湯	水果	3.5	2.2	1.2	3.0		1
9	4月15日	一	白米飯	梅子雞	海芽炒蛋	沙茶空心菜	刺瓜魚丸湯		3.0	2.2	1.2	2.4		
10	4月16日	二	糙米飯	香腸蛋炒飯	冰烤番薯	香菇青江菜	紅豆豆花	牛奶、優酪乳	4.5	2.5	0.8	2.6	1	
11	4月17日	三	蕎麥飯	韓式味噌豬肉	辣炒年糕	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.3	2.2	1.2	2.3		1
12	4月18日	四	藜麥飯	香酥暑魚塊	紹子豆腐	奶油青花菜	玉米濃湯	糙米堅果酥	5.0	2.3	1.1	2.7		
13	4月19日	五	芝麻飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	3.0	2.2	1.4	2.4		1
14	4月22日	一	白米飯	黑胡椒豬柳	肉末馬鈴薯	炒小松菜	皇帝豆玉米湯		3.7	2.1	1.0	2.3		
15	4月23日	二	乾拌意麵	滷雞腿		有機蔬菜	香菇肉羹湯	牛奶、優酪乳	3.0	3.1	2.0	2.4	1	
16	4月24日	三	玉米飯	豬肉壽喜燒	柴香虱目魚丸	和風醬拌蔬菜	蘿蔔味噌湯	水果	3.5	2.8	1.1	2.3		1
17	4月25日	四	麥片飯	紅燒鯛魚	糖醋豆包	薑絲黑葉白菜	麻油鮮菇湯	優格	3.0	2.7	1.1	2.5		
18	4月26日	五	小薏仁飯	馬鈴薯燉肉	香菇蒸蛋	有機蔬菜	檸檬愛玉奇亞籽	水果	3.1	2.2	1.3	2.4		1
19	4月29日	一	白米飯	滷雞排塊	毛豆玉米	炒絲瓜	扁魚白菜湯		3.4	3.1	0.9	2.3		
20	4月30日	二	南瓜飯	京醬肉絲	黃瓜燴烏蛋	炒乃龍菜	仙草蜜	牛奶、優酪乳	3.0	2.1	1.5	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。※