主　　編：陳慧如（校長）
執行編輯：陳家妤（執行秘書）
出版日期：中華民國110年12月24日
食譜設計：黃美格（營養師）

1 月 份 台 南 市 立 安 定 國 民 中 學 午 餐 食 譜

NO	日 期	星期	主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯	備 註
1	1月03日	一	白米飯	豬肉壽喜燒	菜脯炒蛋	炒地瓜葉	冬瓜西米露	
2	1月04日	二	小米飯	宮保雞丁	紅燒豆腐	有機蔬菜	麵線羹	牛奶.優酪乳
3	1月05日	三	玉米火腿蛋炒飯		培根花椰菜	巧克力麵包	紫菜味噌湯	蓮霧
4	1月06日	四	白米飯	咖哩豬	黃瓜貢丸片	炒乃龍菜	鮮菇雞湯	
5	1月07日	五	白米飯	香酥雞腿	胡蘿蔔炒蛋	枸杞冬瓜	豆薯排骨湯	香蕉
6	1月10日	一	白米飯	椒鹽暑魚塊	蛋酥白菜	鐵板銀芽	魚丸米粉湯	
7	1月11日	二	糙米飯	黑胡椒雞	芹菜炒豆干	有機蔬菜	玉米濃湯	牛奶.優酪乳
8	1月12日	三	香菇肉羹麵		滷油豆腐	竹筍包子		小蕃茄
9	1月13日	四	白米飯	蘿蔔燒肉	毛豆炒蛋	炒高麗菜	海帶豆芽肉絲湯	
10	1月14日	五	白米飯	玉米筍燒雞	螞蟻上樹	炒菠菜	冬瓜排骨湯	珍蜜棗
11	1月17日	一	白米飯	梅子排骨	番茄炒蛋	薑絲小白菜	香菇雞湯	
12	1月18日	二	地瓜飯	鹽酥雞	魚香豆腐	有機蔬菜	洋蔥蛋花湯	牛奶.優酪乳
13	1月19日	三	白米飯	蕃茄燉肉	客家小炒	炒高麗菜	紅豆QQ	芭樂
14	1月20日	四	海鮮烏龍麵		水煮蛋	奶酥麵包		

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。※