

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111年8月30日
 食譜設計：黃美格（營養師）

臺南市立安定國民中學8.9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	8月30日	二	小米飯	南瓜燒雞	魚香豆腐	有機蔬菜	洋蔥蛋花湯		4.1	2.0	0.8	2.3		
2	8月31日	三	白米飯	炸醬	絲瓜炒蛋	炒地瓜葉	紅豆QQ	葡萄	4.4	1.8	1.4	2.1		1
3	9月1日	四	白米飯	蒼蠅頭	小黃瓜炒豆皮	清炒蒲瓜	羅宋湯		3.7	2.0	1.5	2.0		
4	9月2日	五	燕麥飯	鹽酥雞	木須炒蛋	炒尼龍白菜	黃瓜貢丸湯	香蕉	3.7	2.2	1.1	2.1		1
5	9月5日	一	白米飯	洋蔥豬柳	小魚豆干	炒莧菜	番茄玉米湯		3.7	3.0	1	2.0		
6	9月6日	二	藜麥飯	綠咖哩雞	洋蔥甜不辣	有機蔬菜	豆芽湯		4.0	2.0	1.4	2.1		
7	9月7日	三	白米飯	回鍋肉	黃瓜麵筋	炒空心菜	綠豆薏仁湯	文旦柚	3.5	1.8	###	2.3		1
8	9月8日	四	白米飯	椒鹽暑魚塊	小黃瓜香腸片	冬瓜炒雙菇	蘿蔔魚丸湯		3.5	2.0	###	2.3		
9	9月12日	一	白米飯	三杯雞	蝦米蒲瓜	炒小白菜	玉米濃湯		3.9	1.8	###	2.1		
10	9月13日	二	薑黃飯	打拋肉	蛤蜊絲瓜	有機蔬菜	芋頭西米露		4.2	1.6	###	2.3		
11	9月14日	三		鍋燒冬粉	香滷豆乾	炒莧菜	藍莓麵包	小玉西瓜	4.5	2.1	###	2.0		1
12	9月15日	四	白米飯	芋頭燒雞	玉米毛豆炒蛋	炒地瓜葉	竹筍湯	豆漿	3.7	3.0	###	2.3		
13	9月16日	五	地瓜飯	咖哩豬	百頁結海帶	炒小黃瓜	味噌豆腐湯	芭樂	3.8	2.3	###	2.1		1
14	9月19日	一	糙米飯	腰果雞丁	塔香海草	炒空心菜	香菇雞湯		3.9	1.9	###	2.4		
15	9月20日	二	白米飯	香酥魚柳	滷油豆腐	有機蔬菜	蛋花湯		3.5	2.1	###	2.3		
16	9月21日	三		沙茶豬肉燴飯	肉圓	炒蒲瓜	海芽小魚湯	玫瑰蘋果	4.2	1.6	###	2.1		1
17	9月22日	四	白米飯	黑胡椒豬柳	南瓜肉末	炒莧菜	豆皮味噌湯		4.2	2.0	###	2.1		
18	9月23日	五	小米飯	醬爆雞丁	絲瓜炒蛋	炒豇豆	米苔目甜湯	香蕉	4.1	2.1	###	2.0		1
19	9月26日	一	白米飯	沙嗲肉片	醋溜馬鈴薯	炒油菜	蒲瓜貢丸湯		4.2	1.8	###	2.3		
20	9月27日	二	紫米飯	豆乳雞	涼拌三絲	有機蔬菜	紫菜豆腐湯		3.5	1.8	###	2.0		
21	9月28日	三		玉米火腿蛋炒飯	滷豆皮	炒地瓜葉	黃瓜魚丸湯	芭樂	3.6	2.0	###	2.3		1
22	9月29日	四	白米飯	滷豬腳	胡蘿蔔炒蛋	炒蒲瓜	綠豆芋圓湯		3.8	1.8	###	2.1		
23	9月30日	五	燕麥飯	竹筍燜雞	螞蟻上樹	炒空心菜	絲瓜麵線	白梨	4.1	2.0	###	2.3		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。※