

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9月26日
 食譜設計：黃美格（營養師）

臺南市立安定國民中學 10 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	10月3日	一	白米飯	紅燒豬肉	梅子南瓜	炒地瓜葉	黃瓜魚丸湯		4.3	2.0	1.3	2.5		
2	10月4日	二	藜麥飯	香酥旗魚	馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	蒲瓜粉絲湯	牛奶、優酪乳	4.8	2.2	0.8	3.0	1	
3	10月5日	三	白米飯	花椒雞	紹子豆腐	炒高麗菜	蘿蔔大骨湯	香蕉	3.5	2.2	1.1	2.3		1
4	10月6日	四	白米飯	滷肉燥	虱目魚丸燒	炒花椰菜	玉米蛋花湯		3.6	2.3	0.8	2.4		
5	10月7日	五	地瓜飯	梅子排骨	白菜滷	炒小白菜	榨菜肉絲湯	葡萄、豆漿	3.6	3.0	1.7	2.3		1
6	10月11日	二	蕎麥飯	魯油豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	西瓜綿魚湯	牛奶、優酪乳	3.5	2.3	1.1	2.4	1	
7	10月12日	三	野菇雞肉炊飯	小黃瓜香腸片	炒花椰菜	海帶結排骨湯	玫瑰蘋果		3.5	2.3	1.7	2.5		1
8	10月13日	四	白米飯	筍乾燒雞	蘿蔔滷麵輪	炒大黃瓜	菱角玉米排骨湯		3.7	1.9	1.4	2.4		
9	10月14日	五	糙米飯	蔥爆豬肉	菜脯炒蛋	炒芥藍菜	味噌蔬菜湯	芭樂	3.5	2.5	1.3	2.5		1
10	10月17日	一	白米飯	沙茶肉片	番茄豆腐	炒高麗菜	冬菜冬粉湯		3.8	2.4	1.3	2.6		
11	10月18日	二	小米飯	咖哩雞	竹筍肉絲	有機蔬菜	梅子雞湯	牛奶、優酪乳	3.6	2.1	1.5	2.4	1	
12	10月19日	三	米粉	茶葉蛋	香菇炒豆皮	炒乃龍菜	芋頭米粉湯	香蕉	3.9	1.8	1.2	2.3		1
13	10月20日	四	白米飯	糖醋排骨	香滷豆干	枸杞冬瓜	什錦蔬菜湯		3.6	2.3	1.5	2.6		
14	10月21日	五	紫米飯	蜜汁雞腿	花椰菜炒肉片	炒大陸妹	青木瓜排骨湯	蘋果	3.5	2.3	1.3	2.5		1
15	10月24日	一	白米飯	三杯雞	肉絲炒豆干	炒青江菜	紫菜蛋花湯		4.0	2.2	0.9	2.7		
16	10月25日	二	燕麥飯	石斑魚	開陽白菜	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	牛奶、優酪乳	3.5	2.4	1.4	3.0	1	
17	10月26日	三	茄汁肉醬義大利麵	麥克雞塊*2	奶油花椰	玉米濃湯	青葡萄		3.7	2.2	1.1	3.0		1
18	10月27日	四	白米飯	海結燒肉	毛豆玉米	炒絲瓜	蘿蔔黑輪湯		4.0	2.1	1.1	2.4		
19	10月28日	五	藜麥飯	瓜仔雞	咖哩粉絲	炒高麗菜	蒜頭雞湯	椪柑	4.0	1.9	1.0	2.5		1
20	10月31日	一	白米飯	洋蔥肉片	豆皮高麗菜	炒小白菜	大頭菜排骨湯		3.5	2.2	1.6	2.6		

- 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。※