

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10月25日

食譜設計：黃美格（營養師）

臺南市立安定國民中學11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	11月1日	二	地瓜飯	炸物	鐵板豆腐	有機蔬菜	南瓜排骨湯	牛奶、優酪乳	4.2	2.1	1.0	2.7	1	
2	11月2日	三	炒烏龍麵		肉燥油豆腐	炒油菜	味噌湯	香蕉	3.5	2.1	1.1	2.3		1
3	11月3日	四	白米飯	香菇燉雞	豆薯炒蛋	炒地瓜葉	剝皮辣椒雞湯		3.5	2.0	1.0	2.2		
4	11月4日	五	蕎麥飯	味噌燒肉	黃瓜燴鳥蛋	炒花椰菜	貢丸湯	葡萄	3.5	2.3	1.8	2.1		1
5	11月7日	一	白米飯	梅干燒肉	玉米炒蛋	炒青江菜	當歸素羊肉湯		3.9	2.2	1.3	2.3		
6	11月8日	二	糙米飯	芋頭燒雞	塔香麵腸	有機蔬菜	菱角排骨湯	牛奶、優酪乳	3.6	2.3	1.3	2.2	1	
7	11月9日	三	海產粥		沖繩黑糖捲	蛋酥白菜		青葡萄/豆漿	5.8	2.2	1.3	2.3		1
8	11月10日	四	白米飯	鐵板豬柳	培根青花菜	炒高麗菜	冬瓜排骨湯		4.5	2.2	1.9	2.1		
9	11月11日	五	小米飯	咖哩雞	毛豆炒火腿	拌大頭菜	綠豆薏仁湯	蜜蘋果	3.5	1.9	1.7	2.2		1
10	11月14日	一	白米飯	豬肉壽喜燒	胡蘿蔔炒蛋	炒菠菜	紫菜味噌湯		3.9	2.2	1.3	2.3		
11	11月15日	二	紫米飯	宮保雞丁	紅燒豆腐	有機蔬菜	麵線羹	牛奶、優酪乳	4.6	2.3	1.0	2.3	1	
12	11月16日	三	夏威夷炒飯		冰烤番薯	炒青花菜	玉米濃湯	芭樂	3.5	2.2	1.1	2.5		1
13	11月17日	四	白米飯	咖哩豬	黃瓜貢丸片	炒乃龍菜	鮮菇雞湯		3.5	2.2	2.1	2.3		
14	11月18日	五	燕麥飯	香酥雞腿	番茄炒蛋	鐵板銀芽	冬瓜西米露	香蕉	4.1	1.9	1.1	2.7		1
15	11月21日	一	白米飯	黑胡椒雞	韭菜花炒豆皮	炒小松菜	冬瓜雞湯		3.5	2.0	1.8	2.3		
16	11月22日	二	藜麥飯	椒鹽暑魚塊	麻婆豆腐	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	牛奶、優酪乳	3.8	2.4	1.0	2.7	1	
17	11月23日	三	香菇肉羹麵		滷油豆腐	炒大陸妹	馬拉糕	蘋果	5.2	2.0	1.4	2.2		1
18	11月24日	四	白米飯	蘿蔔燒肉	毛豆炒蛋	炒高麗菜	海帶豆芽湯		3.5	2.5	1.2	2.3		
19	11月25日	五	地瓜飯	可樂燒雞	螞蟻上樹	炒菠菜	玉米排骨湯	小番茄	3.8	2.2	1.3	2.3		1
20	11月28日	一	白米飯	梅子排骨	胡蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	麻油鮮菇湯		3.5	2.5	1.5	2.3		
21	11月29日	二	蕎麥飯	馬鈴薯燒雞	魚香豆腐	有機蔬菜	洋蔥蛋花湯	牛奶、優酪乳	3.7	2.1	1.2	2.3	1	
22	11月30日	三	鮮魚味噌湯麵		蒸蛋	炒菠菜		橘子	3.9	2.3	1.0	2.4		1

- 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。※