

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11月25日

食譜設計：黃美格（營養師）

## 臺南市立安定國民中學 12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  | 12月1日  | 四  | 白米飯     | 番茄燉肉  | 辣炒年糕    | 炒小白菜    | 地瓜芋圓湯  |        | 5.8   | 2.1   | 1.9 | 2.3 |     |     |
| 2  | 12月2日  | 五  | 糙米飯     | 蔥燒雞丁  | 木須炒蛋    | 炒尼龍白菜   | 番茄玉米湯  | 葡萄     | 3.7   | 1.9   | 1.7 | 2.3 |     | 1   |
| 3  | 12月5日  | 一  | 白米飯     | 洋蔥豬柳  | 蝦米青花菜   | 炒高麗菜    | 韓式豆芽湯  |        | 3.5   | 2.0   | 1.8 | 2.1 |     |     |
| 4  | 12月6日  | 二  | 小米飯     | 綠咖哩雞  | 洋蔥炒蛋    | 有機蔬菜    | 紫菜湯    | 牛奶、優酪乳 | 3.5   | 2.3   | 2.0 | 2.4 | 1   |     |
| 5  | 12月7日  | 三  | 沙茶炒麵    |       | 茶葉蛋     | 高麗菜包    | 蘿蔔魚丸湯  | 蘋果/豆漿  | 3.9   | 2.5   | 2.2 | 2.4 |     | 1   |
| 6  | 12月8日  | 四  | 白米飯     | 回鍋肉   | 培根花椰菜   | 蝦皮炒油菜   | 綠豆地瓜湯  |        | 4.2   | 2.1   | 1.9 | 2.2 |     |     |
| 7  | 12月9日  | 五  | 燕麥飯     | 照燒雞腿  | 玉米炒香腸   | 樹子燒冬瓜   | 豆薯蛋花湯  | 橘子     | 4.0   | 2.4   | 2.1 | 2.3 |     | 1   |
| 8  | 12月12日 | 一  | 白米飯     | 三杯雞   | 紹子豆腐    | 炒菠菜     | 什錦蔬菜湯  |        | 3.6   | 2.2   | 2.0 | 2.5 |     |     |
| 9  | 12月13日 | 二  | 藜麥飯     | 清蒸石斑魚 | 沙茶米血杏鮑菇 | 有機蔬菜    | 魚丸冬粉湯  | 牛奶、優酪乳 | 4.7   | 2.1   | 1.9 | 2.3 | 1   |     |
| 10 | 12月14日 | 三  | 白醬洋菇通心粉 |       | 薯餅      | 培根花椰菜   | 馬鈴薯濃湯  | 香蕉     | 4.7   | 1.9   | 1.7 | 2.7 |     | 1   |
| 11 | 12月15日 | 四  | 白米飯     | 打拋肉   | 胡蘿蔔炒蛋   | 炒青江菜    | 大頭菜大骨湯 |        | 3.5   | 2.3   | 2.1 | 2.4 |     |     |
| 12 | 12月16日 | 五  | 地瓜飯     | 醬爆雞丁  | 塔香海茸    | 炒高麗菜    | 味噌豆腐湯  | 小番茄    | 3.5   | 2.1   | 1.9 | 2.2 |     | 1   |
| 13 | 12月19日 | 一  | 白米飯     | 泡菜炒雞肉 | 海帶根炒肉絲  | 炒小白菜    | 紫菜蛋花湯  |        | 3.5   | 2.1   | 1.8 | 2.3 |     |     |
| 14 | 12月20日 | 二  | 培根火腿蛋炒飯 |       | 鍋貼*2    | 炒青花菜    | 玉米濃湯   | 牛奶、優酪乳 | 4.4   | 1.7   | 1.6 | 2.5 | 1   |     |
| 15 | 12月21日 | 三  | 白米飯     | 柚香石斑魚 | 番茄炒蛋    | 炒小松菜    | 蘿蔔金針花湯 | 芭樂     | 3.5   | 2.3   | 2.1 | 2.2 |     | 1   |
| 16 | 12月22日 | 四  | 白米飯     | 筍乾控肉  | 大頭菜炒肉   | 有機蔬菜    | 紫米湯圓   |        | 4.7   | 2.1   | 1.9 | 2.1 |     |     |
| 17 | 12月23日 | 五  | 燕麥飯     | 辣子雞丁  | 玉米炒蛋    | 炒菠菜     | 關東煮湯   | 黃小番茄   | 3.9   | 2.3   | 2.0 | 2.3 |     | 1   |
| 18 | 12月26日 | 一  | 白米飯     | 滷豬腳   | 胡蘿蔔炒蛋   | 炒大陸妹    | 番茄豆腐湯  |        | 3.7   | 2.3   | 2.1 | 2.3 |     |     |
| 19 | 12月27日 | 二  | 白米飯     | 黑胡椒雞柳 | 糖醋豆包    | 有機蔬菜    | 南瓜湯    | 牛奶、優酪乳 | 3.8   | 2.3   | 2.0 | 2.3 | 1   |     |
| 20 | 12月28日 | 三  | 麻油雞飯    |       | 巧克力捲麵包  | 炒菠菜     | 蘿蔔排骨湯  | 蓮霧     | 3.5   | 1.8   | 1.6 | 2.4 |     | 1   |
| 21 | 12月29日 | 四  | 白米飯     | 香酥烏魚  | 泡菜豆腐    | 炒高麗菜    | 西瓜綿魚湯  |        | 3.7   | 2.5   | 2.3 | 2.7 |     |     |
| 22 | 12月30日 | 五  | 白米飯     | 滷雞腿   | 豆薯炒蛋    | 辣味咖哩青花菜 | 海帶玉米湯  | 香蕉     | 4.0   | 2.3   | 2.1 | 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。※