

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12月23日  
 食譜設計：黃美格（營養師）

## 臺南市立安定國民中學 1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	1月3日	二	白米飯	麻油雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	大頭菜排骨湯	牛奶、優酪乳	4.6	2.0	1.5	2.3	1	
2	1月4日	三	咖哩蛋炒飯		蘿蔔燉海帶	椰子葡萄麵包	冬瓜魚丸湯	蜜棗	6.5	2.0	1.2	2.3		1
3	1月5日	四	白米飯	蒲燒鮭魚排	花椰菜炒雞丁	炒高麗菜	薏仁粉圓湯		5.8	2.2	1.4	2.1		
4	1月6日	五	地瓜飯	柚子雞	三杯杏鮑菇	炒油菜	肉絲冬粉湯	小番茄/豆漿	4.7	2.3	1.6	2.0		1
5	1月7日	六	白米飯	肉燥魯鳥蛋	豆薯炒花枝	炒菠菜	紫菜蛋花湯		4.6	2.2	1.3	2.2		
6	1月9日	一	白米飯	醬爆肉片	蛋酥白菜	炒小松菜	油豆腐米粉湯		4.8	2.1	1.8	2.3		
7	1月10日	二	糙米飯	梅子雞	糖醋豆腐	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	牛奶、優酪乳	4.6	2.2	1.4	2.1	1	
8	1月11日	三	鍋燒意麵		培根炒蛋	炒菠菜	鍋燒湯	蓮霧	4.5	1.9	1.3	2.3		1
9	1月12日	四	白米飯	京都排骨	酸菜炒素肚	炒青花菜	鮮菇蛋花湯		4.6	2.3	1.5	2.3		
10	1月13日	五	小米飯	春川炒雞	冬瓜麵輪	炒小白菜	當歸蘿蔔排骨湯	橘子	5.2	1.9	1.7	2.2		1
11	1月16日	一	白米飯	沙茶鴨肉丁	洋蔥炒蛋	炒尼龍白菜	紫菜味噌湯		4.5	2.3	1.3	2.3		
12	1月17日	二	白米飯	香酥旗魚	泡菜炒凍豆腐	有機蔬菜	燒仙草	牛奶、優酪乳	6.5	2.4	1.1	2.5	1	
13	1月18日	三	沙茶豬肉燴飯		奶油玉米	炒青花菜	番茄蛋花湯	香蕉	5.3	2.3	1.4	2.5		1
14	1月19日	四	白米飯	滷雞腿	胡蘿蔔炒蛋	牛角麵包	大頭菜貢丸湯		6.5	2.2	0.6	2.3		

- 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。※