

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112年8月25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	水果類
1	8月30日	三	蕎麥飯	馬鈴薯燒雞	魚香豆腐	有機豆芽菜	玉米蛋花湯	火龍果	5.1	2.4	1.0	2.6	1
2	8月31日	四	白米飯	番茄燉肉	黃瓜貢丸	有機高麗菜	地瓜芋圓湯		5.3	2.4	1.9	2.5	
3	9月1日	五	糙米飯	蔥燒雞丁	木須炒蛋	薑絲尼龍白菜	羅宋湯	龍眼	4.8	2.2	1.6	2.6	1
4	9月4日	一	白米飯	洋蔥豬柳	蝦仁青花菜	清炒高麗菜	韓式豆芽湯		4.6	2.4	1.8	2.3	
5	9月5日	二	小米飯	香料咖哩水鯊魚	胡蘿蔔炒蛋	有機空心菜	鮮菇湯		4.6	2.6	1.5	2.7	
6	9月6日	三	白油麵	沙茶炒麵料	肉圓		蘿蔔魚丸湯	芭樂	5.3	2.2	1.1	2.7	1
7	9月7日	四	白米飯	回鍋肉	培根花椰菜	有機高麗菜	綠豆西米露		5.4	2.4	1.7	2.4	
8	9月8日	五	燕麥飯	照燒雞腿	玉米炒香腸	蝦皮炒油菜	豆薯蛋花湯	蘋果	5.2	2.4	0.9	2.6	1
9	9月11日	一	白米飯	三杯雞	麻婆豆腐	薑絲黑葉白菜	玉米大骨湯		4.7	2.5	1.0	2.8	
10	9月12日	二	藜麥飯	瓠瓜清燒旗魚	沙茶米血杏鮑菇	有機豆芽菜	紫菜蛋花湯		5.5	2.3	1.3	2.5	
11	9月13日	三	義大利麵	白醬洋菇義大利麵料	薯餅	奶油青花菜	馬鈴薯濃湯	葡萄/豆漿	6.0	2.4	1.4	3.0	1
12	9月14日	四	白米飯	打拋肉	洋蔥炒蛋	有機莧菜	紫米湯圓		5.2	2.7	1.4	2.7	
13	9月15日	五	地瓜飯	糖醋雞丁	塔香海茸	木須黃瓜	味噌豆腐湯	茂谷柑	4.6	2.3	1.7	2.7	1
14	9月18日	一	白米飯	泡菜炒雞肉	海帶根炒肉絲	薑絲小白菜	紫菜蛋花湯		4.6	2.1	1.2	2.5	
15	9月19日	二	小薏仁飯	XO醬炒飯料	燒賣*2	咖哩蔬菜	冬瓜蛤蠣雞湯		5.7	1.9	1.2	2.8	
16	9月20日	三	白米飯	青蔥豆芽燒鱈魚	番茄炒蛋	有機高麗菜	味噌蔬菜湯	綠葡萄	4.6	2.6	1.5	2.4	1
17	9月21日	四	白米飯	筍乾控肉	筍白筍炒肉絲	有機味美菜	山藥排骨湯		4.7	2.3	1.6	2.3	
18	9月22日	五	麥片飯	辣子雞丁	玉米炒蛋	枸杞青江菜	關東煮	香蕉	4.8	2.2	1.0	2.6	1
19	9月23日	六	白米飯	炸雞腿	肉末馬鈴薯	辣味咖哩花椰菜	珍珠奶茶		5.2	2.3	1.0	3.0	
20	9月25日	一	白米飯	滷豬腳	胡蘿蔔炒蛋	金針小松菜	番茄豆腐湯		4.6	2.5	1.4	2.6	
21	9月26日	二	玉米飯	黑胡椒雞柳	藜麥鸚嘴豆沙拉	有機高麗菜	菱角排骨湯		4.8	2.3	1.4	2.7	
22	9月27日	三	烏龍麵	豬肉咖哩烏龍湯麵料	玉米香酥餅	涼拌豆芽		文旦	5.2	2.2	0.9	3.0	1
23	9月28日	四	南瓜飯	茄汁鯛魚	香菇炒豆皮	有機空心菜	西瓜綿魚湯		4.7	2.6	1.7	2.6	

- 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。※