

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9月25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2日	一	白米飯	醬爆肉片	鮪魚炒玉米	雙色花椰	黃瓜大骨湯		4.1	2.5	2.2	2.8		
2	10月3日	二	蕎麥飯	炸雞腿	番茄炒蛋	有機蔬菜	海帶玉米湯	牛奶、優酪乳	6	2.6	1.0	3.0	1	
3	10月4日	三	泡麵	炒泡麵料	蘿蔔燉海帶	椰子葡萄麵包	味噌蛋花湯	火龍果	3.5	1.9	1.0	2.7		1
4	10月5日	四	糙米飯	麻婆風味鬼頭刀	花椰菜炒雞丁	有機蔬菜	包心粉圓紅豆湯	香蕉	4	2.4	1.8	2.4		1
5	10月6日	五	白米飯	柚子雞	三杯杏鮑菇	針菇炒油菜	肉絲冬粉湯	豆漿	3.83	1.8	1.9	2.4		
6	10月11日	三	意麵	鍋燒意麵料	培根炒蛋	枸杞絲瓜		花生豆花	3.5	2.1	1.4	2.6		
7	10月12日	四	白米飯	京都排骨	酸菜炒素肚	有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	蘋果	3.5	2.5	1.5	2.7		1
8	10月13日	五	燕麥飯	春川炒雞	冬瓜麵輪	炒小白菜	菱角排骨湯	青葡萄	3.9	2.2	1.7	2.5		1
9	10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		3.5	2.5	1.3	2.6		
10	10月17日	二	白米飯	香酥旗魚	泡菜炒凍豆腐	有機蔬菜	珍珠燒仙蜜	牛奶、優酪乳	5.07	2.6	1.0	3.0	1	
11	10月18日	三	藜麥飯	沙茶豬肉燴飯料	奶油玉米	炒蒲瓜	番茄蛋花湯	葡萄	4.1	2.5	1.5	2.7		1
12	10月19日	四	白米飯	滷雞腿	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯		3.5	2.5	1.3	2.4		
13	10月20日	五	地瓜飯	蒜泥白肉	辣炒年糕	炒青江菜	山藥排骨湯	梨子	3.76	2.2	1.3	2.7		1
14	10月23日	一	白米飯	香菇燉雞	糖醋豆腐	炒小白菜	海帶芽蛋花湯		3.5	2.6	1.1	2.6		
15	10月24日	二	小薏仁飯	地瓜燒肉	竹筍麵腸	有機蔬菜	玉米排骨湯	牛奶、優酪乳	4.3	2.4	1.5	2.5	1	
16	10月25日	三	白米飯	魯鳥蛋油豆腐	黃瓜麵筋	炒青花菜	檸檬愛玉奇亞籽	香蕉	3.5	2.1	1.5	2.7		1
17	10月26日	四	白米飯	糖醋排骨	海帶結滷麵輪	有機蔬菜	味噌湯		3.5	2.2	1.4	2.8		
18	10月27日	五	芋頭飯	筍乾燒雞	胡蘿蔔炒蛋	炒油菜	扁魚白菜湯	橘子	3.5	2.3	1.3	2.6		1
19	10月30日	一	白米飯	紅燒豬肉	沙茶玉米	柴香小松菜	榨菜肉絲湯		4.3	2.4	1.2	2.6		
20	10月31日	二	小米藜麥飯	咖哩雞	南瓜包	有機蔬菜	梅子雞湯	牛奶、優酪乳	5.79	2.2	1.3	3.0	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。※