

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12月25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2日	二	麥片飯	滷雞腿	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	牛奶、優酪乳	4.0	2.3	1.0	2.6	1	
2	1月3日	三	拉麵	紅燒豬肉麵料	滷蛋	黃金泡菜		棗子	3.5	3.0	1.9	2.7		1
3	1月4日	四	白米飯	鹽酥雞	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	黑糖珍珠鮮奶茶		4.4	2.4	0.7	3.0		
4	1月5日	五	玉米飯	滷豬腳	腐乳馬鈴薯	炒油菜	蘿蔔貢丸湯	草莓	4.2	2.3	1.6	2.5		1
5	1月8日	一	白米飯	京醬肉絲	金沙杏鮑菇	肉燥地瓜葉	黃瓜蛋花湯	燕麥奶	3.7	2.5	1.9	2.8		
6	1月9日	二	糙米飯	麻油雞飯料	麻辣凍豆腐	涼拌海帶芽	大頭菜排骨湯	牛奶、優酪乳	4.1	2.2	0.6	2.7	1	
7	1月10日	三	白米飯	滷肉燥	火腿三絲	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	小番茄	3.6	2.6	1.8	2.6		1
8	1月11日	四	白米飯	紅燒鯛魚	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	冬菜粉絲湯		4.3	2.6	1.5	2.5		
9	1月12日	五	蕎麥飯	梅子排骨	豆皮大白菜	炒小白菜	榨菜肉絲湯	橘子	3.5	2.5	1.6	2.5		1
10	1月15日	一	白米飯	梅干燒肉	奶油玉米	炒菠菜	貢丸湯		3.5	2.8	1.8	2.7		
11	1月16日	二	小米飯	馬鈴薯燒雞	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	牛奶、優酪乳	3.8	2.4	1.3	2.8	1	
12	1月17日	三	白米飯	野菇雞肉炊飯料	冰烤番薯	雙色花椰菜	海帶結排骨湯	蘋果	3.5	2.2	1.4	2.6		1
13	1月18日	四	燕麥飯	三杯中卷	番茄炒蛋	有機蔬菜	西瓜綿魚湯	豆漿	3.5	2.4	1.6	2.7	1	
14	1月19日	五	白米飯	炸雞腿		炒高麗菜	粉條仙草蜜	巧克力餐包	3.9	2.0	0.7	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。※**