

## 臺南市安定區安定國中113 年 05 月 份 午 餐 食 譜

NO	日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類
1	05/01	三	雙麻飯	可樂燒雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	加州李	3.1	2.1	1.3	0.1	1	
2	05/02	四	白米飯	甜蔥燒鯰魚	麻婆豆腐	沙茶空心菜	玉米排骨湯	豆漿	3.2	3.1	0.8			
3	05/03	五	地瓜飯	海結燒肉	四季豆炒肉絲	有機蔬菜	番茄蛋花湯	葡萄	3.2	2.4	1.6		1	
4	05/06	一	小米藜麥飯	春川炒雞	小黃瓜香腸片	蝦皮炒油菜	紫菜豆腐湯	優格	3.8	2.5	1.2	0.2		1
5	05/07	二	小薏仁飯	蝦仁炒飯	包子	清炒蒲瓜	味噌湯	冰粽	6	1.7	1.1	1.1		
6	05/08	三	白米飯	五香肉排	奶油玉米	有機蔬菜	蘿蔔黑輪湯	芭樂	4.4	2.2	0.8		1	
7	05/09	四	擔仔麵	擔仔麵料	滷蛋	鮮菇小白菜	西瓜綿魚湯	牛奶、優酪乳	3	2.5	1.5	1.8		1.6
8	05/10	五	燕麥飯	沙茶肉片	蒸蛋	有機蔬菜	絲瓜蛤蜊湯	蘋果	3.2	2.4	1.3		1	
9	05/13	一	玉米飯	滷雞腿	毛豆炒火腿	有機蔬菜	羅宋湯	100%果汁	3.4	2.5	0.8		1.3	
10	05/14	二	義大利麵	茄汁肉醬		雙色花椰	玉米濃湯	牛奶、優酪乳	3	2.2	1			1.6
11	05/15	三	糙米飯	糖醋排骨	客家小炒	炒大黃瓜	蒲瓜粉絲湯	甜蜜桃	3.2	3.2	1.2		1	
12	05/16	四	白米飯	番茄薑香魚柳	肉燥油豆腐	有機蔬菜	冬瓜珍珠		5.5	2.1	0.9	0.1		
13	05/17	五	藜麥飯	照燒雞肉	番茄炒蛋	枸杞青江菜	豆薯排骨湯	西洋梨	3.3	2.2	1		1	
14	05/20	一	麥片飯	回鍋肉	番茄豆腐	炒乃龍菜	海芽蛋花湯	保久乳	3.2	2.5	1.4			1
15	05/21	二	麵線	雞腿	魯米血豆干	有機蔬菜	當歸湯	牛奶、優酪乳	4.1	3.1	0.6	3.8		1.6
16	05/22	三	南瓜飯	玉米筍燒雞	絲瓜炒蛋	炒紅蘿蔔	苦瓜排骨湯	香蕉	3.2	1.9	1.6		1.3	
17	05/23	四	白米飯	梅干燒肉	水蓮拌雞絲	有機蔬菜	綠豆粉角湯		3.9	2.8	1.8	0.1		
18	05/24	五	芝麻飯	竹筍燜雞	毛豆玉米	炒絲瓜	冬瓜魚丸湯	小番茄	3.7	2.1	1	0.2	1	
19	05/27	一	蕎麥飯	嫩薑炒肉絲	刺瓜甜不辣	涼拌龍鬚菜	魚丸米粉湯	燕麥奶	3.4	2.4	1.6	0.3		
20	05/28	二	白米飯	虱目魚香菇飯湯(料)	海帶滷油豆腐	有機蔬菜		牛奶、優酪乳	3	2	1.4	0.9		1.6
21	05/29	三	薑黃飯	花椒雞	糖醋豆腐	炒豇豆	黃瓜排骨湯	黑葡萄	3	2.3	1.5		1	
22	05/30	四	白米飯	地瓜燒肉	塔香海茸	有機蔬菜	紫米湯圓		4.6	2.3	1.2	0.2		
23	05/31	五	海苔香鬆飯	鹽酥雞	紅蘿蔔炒蛋	炒小松菜	麵線羹	香蕉	4.3	2.4	1.1	0.8	1.2	

- 備註：1. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺<https://fatraceschool>。  
 2. 本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品，不提供牛肉。  
 3. 如遇特殊情形（颱風、退貨、物價上揚）將調整菜單。  
 4. 本校每週一日定為「少肉日」或「無肉日」，環保減碳又強身。  
 5. 當日菜色、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。  
 6. 水果係暫定。