

## 臺南市安定區安定國中113 年 06 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	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類
1	06/03	一	薑黃飯	打拋豬肉	蛤蜊絲瓜	沙茶空心菜	竹筍湯	蔓越莓乾	3	2.5	1.4	2.4	1.7	
2	06/04	二	泡麵	炒泡麵料	麥克雞塊*3	炒絲瓜	紫菜湯	鮮奶或優酪乳	2.8	2.2	1.1	3.5		1.6
3	06/05	三	黃金黑米飯	鹽水雞	九層塔炒蛋	有機蔬菜	蒲瓜粉絲湯	玉荷芭	3.6	2.1	1.4	2.5	1.1	
4	06/06	四	白米飯	三杯小卷杏鮑菇	小魚豆干	炒莧菜	冬瓜檸檬		3.7	2.7	1.2	2.4		
5	06/07	五	粽子		竹筍肉絲	有機蔬菜	豆腐味噌湯	鳳梨	3.2	2	0.9	2.2	0.8	
6	06/11	二	小米飯	滷雞腿	糖醋豆包	炒小黃瓜	海芽味噌湯	鮮奶或優酪乳	3.1	2.6	0.9	2.3		1.6
7	06/12	三	雞絲麵		滷蛋	有機蔬菜	鍋燒雞絲麵料	西瓜/豆漿	3.1	3.7	1.1	3.4	0.7	
8	06/13	四	麥片飯	肉燥虱目魚柳	玉米毛豆仁炒蛋	枸杞冬瓜	紅豆QQ		4.3	2.3	0.8	2.5		
9	06/14	五	白米飯	炸豬排	番茄豆腐	有機蔬菜	魚丸米粉湯	檸檬蛋糕	4.6	2.4	1.1	3		
10	06/17	一	小米藜麥飯	肉燥魯鳥蛋	涼拌海帶芽	炒莧菜	番茄蛋花湯	布丁	3.5	2.5	1.2	2.3		0.4
11	06/18	二	小薏仁飯	皮蛋瘦肉粥	珍珠丸*2	炒絲瓜		鮮奶或優酪乳	3.7	1.7	1	2.2		1.6
12	06/19	三	地瓜飯	蒜蓉蒸排骨	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	海帶玉米湯	愛文	3.1	2.1	1	2.4	1.4	
13	06/20	四	白米飯	金黃醬燒旗魚	滷米血豆干	炒蒲瓜	包心粉圓湯		6.1	2.8	0.9	2.2		
14	06/21	五	蕎麥飯	沙茶鴨肉丁	蔬菜蒸蛋	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	蘋果	3.2	2	1.2	2.4	0.6	
15	06/24	一	玉米飯	沙嗲肉片	金沙南瓜	蒜炒空心菜	冬瓜貢丸湯	柳橙汁	3.9	2.1	0.8	2.3		
16	06/25	二	烏龍麵	番茄豬肉麵料		胡麻小黃瓜		鮮奶或優酪乳	4.4	2.1	1.6	2.4		1.6
17	06/26	三	海苔香鬆飯	炸雞腿	鴻喜菇燴豆腐	有機蔬菜	紫菜湯	香蕉	3.1	2.8	0.8	3	1.2	
18	06/27	四	燕麥飯	蛋酥金目鱸	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		3.7	2.2	1.2	2.8		
19	06/28	五	香蒜麵包*2	日式炸豬排	地瓜薯條		玉米濃湯	奇異果	3.6	2.1	0.1	3.2	0.7	

- 備註：
- 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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。
  - 本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品，不提供牛肉。
  - 如遇特殊情形（颱風、退貨、物價上揚）將調整菜單。
  - 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。