

## 臺南市安定區安定國中113 年 8-9 月 份 午 餐 食 譜

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
08/30	五	白米飯	味噌燒肉	毛豆玉米	炒蒲瓜	番茄蛋花湯		3.5	2.5	1.2	2.1		
09/02	一	小米藜麥飯	滷豬腳	肉末馬鈴薯	炒空心菜	味噌豆腐湯	優格	3.9	2.1	1	2.2		0.4
09/03	二	牛排麵	什錦湯麵	肉燥滷蛋	燙青江菜			5.1	2.3	0.9	2		
09/04	三	芝麻飯	滷雞腿	泡菜豆腐	有機蔬菜	冬菜冬粉湯	芭樂	3.4	3	0.9	2.3	1	
09/05	四	白米飯	三杯中卷	玉米炒蛋	莧菜小魚	紫米湯圓		4.1	2.6	1.2	2.4		
09/06	五	小薏仁飯	香菇滷肉	金沙南瓜	有機蔬菜	扁魚白菜湯	火龍果	3.4	2.6	1.6	2.2	1	
09/09	一	白米飯	芋頭燒雞	芹香豆皮	炒絲瓜	榨菜肉絲湯	糙米堅果酥	3.8	2.4	1.3	2.2	0.3	
09/10	二	薑黃飯	玉米番茄蛋炒飯	珍珠丸	燙高麗菜	竹筴雞湯		4.1	2	0.8	2.4		
09/11	三	芝麻糙米飯	粉蒸肉	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	大黃瓜魚丸湯	香蕉	3.6	2.4	1.2	2.5	1	
09/12	四	擔仔麵	擔仔麵料	滷蛋	炒空心菜	冬瓜茶		3.4	2.7	0.7	2		
09/13	五	燕麥飯	肉燥魯鳥蛋	三杯豆腐	有機蔬菜	羅宋湯	文旦	3.1	3.3	1.1	2.2	1	
09/16	一	海苔香鬆飯	咖哩雞	玉米肉末	炒莧菜	蘿蔔排骨湯	果汁	3.9	2.1	1.1	2.4	1.3	
09/18	三	玉米飯	麻婆茄肉	南瓜肉片	有機蔬菜	海芽味噌湯	蘋果	3.5	2.6	1.1	2.3	1	
09/19	四	白米飯	青蔥豆芽燒鮭魚	韭菜花炒蛋	XO醬炒菜豆	綠豆湯	黑豆漿	4	1.7	1.2	2		
09/20	五	麥片飯	炸雞腿	番茄豆腐	有機蔬菜	蒲瓜排骨湯	葡萄	2.9	2.4	1.3	3	1	
09/23	一	雙麻飯	番茄燉肉	魚香馬鈴薯	紅仁高麗菜	酸菜鴨肉湯	比菲多	3.8	2.6	1.4	2.3		
09/24	二	白油麵	沙茶炒麵	滷蛋		肉羹湯	鮮奶或優酪乳	6.9	2.3	1	2.3		1.6
09/25	三	藜麥飯	三杯雞	蒜蓉豆腐	有機蔬菜	芽菜番茄排骨湯	香蕉	3.1	2.4	1.3	2.2	1	
09/26	四	白米飯	香酥旗魚排	木耳炒蛋	炒絲瓜	椰香西米露		3.7	1.8	0.8	3		
09/27	五	小米飯	瓜仔雞	小黃瓜炒培根	有機蔬菜	玉米大骨湯	水梨	3.1	1.6	1.7	2.3	1	
09/30	一	小薏仁飯	梅子排骨	毛豆玉米	炒蒲瓜	蘿蔔味噌湯		3.4	2.5	1.3	2.2		

- 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://fatraseschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。
  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。