

臺南市安定區安定國中113年10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
10/01	二	小米藜麥飯	味噌雞腿豆腐煲	海帶根炒肉絲	炒花椰菜	洋蔥蛋花湯	鮮奶或優酪乳	3.4	2.1	1.1	2.2		1.6
10/02	三	地瓜飯	洋蔥豬柳	小黃瓜香腸片	有機蔬菜	冬菜粉絲湯	香蕉	3.2	2.4	1.6	2.3	1.2	
10/03	四	白米飯	泡菜炒小卷	玉米毛豆仁炒蛋	炒小白菜	山粉圓甜湯		3.5	2.5	0.8	2.4		
10/04	五	芝麻飯	滷雞腿	馬鈴薯炒肉絲	有機蔬菜	味噌海帶湯	火龍果	3.4	2.6	0.8	2.3	1.6	
10/07	一	海苔香鬆飯	筍干控肉	豆皮大黃瓜	木須高麗菜	菱角排骨湯	杏仁小魚乾	3.3	3.6	1.5	2.3		
10/08	二	米粉	炒米粉	魯烏蛋肉燥	炒地瓜葉	關東煮	鮮奶或優酪乳	2.2	2.3	1.8	2.5		1.6
10/09	三	白米飯	咖哩雞	豆薯炒蛋	有機蔬菜	白蘿蔔貢丸湯	奇異果	3.5	2.3	1	2.6	0.7	
10/11	五	芝麻糙米飯	蒸瓜子肉	豆皮大白菜	有機蔬菜	山藥排骨湯	葡萄	3	2.4	1.6	2.2	0.6	
10/14	一	白米飯	竹筍燜雞	培根炒蛋	炒油菜	冬瓜排骨湯	保久乳	3	2.5	1.2	2.5		0.5
10/15	二	黃油麵	香菇肉羹麵	滷海帶豆干	炒高麗菜		鮮奶或優酪乳	8.4	2	1.4	2.3		1.6
10/16	三	麥片飯	蒜泥白肉	沙茶玉米	有機蔬菜	刺瓜魚丸湯	青葡萄/豆漿	3.7	3.1	1.3	2.5	1.4	
10/17	四	燕麥飯	香炸虱目魚柳	小魚豆干	百香果醃小黃瓜	地瓜西米露		3.7	2.4	1.3	3		
10/18	五	蕎麥飯	香酥雞腿	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	味噌豆腐湯	蘋果	2.9	2.5	1.7	3	1.1	
10/21	一	小米飯	薑汁燒肉	鮪魚炒玉米	炒黑葉白菜	當歸素羊肉湯	柳橙汁	3.7	2.5	1.3	2.3	1.8	
10/22	二	糙米飯	夏威夷炒飯	茶葉蛋	燙高麗菜	豆芽肉絲湯	鮮奶或優酪乳	3.3	2.7	1	2.5		1.6
10/23	三	雙麻飯	芋頭燒雞	番茄粉絲煲	有機蔬菜	刺瓜排骨湯	水梨	3.6	2	1.3	2.2	1.1	
10/24	四	白米飯	香料咖哩水鯊魚	海芽炒蛋	冬瓜炒雙菇	米苔目甜湯		4.6	2.6	0.8	2.4		
10/25	五	藜麥飯	麵輪燒肉	茄汁豆腐	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	香蕉	3	2.7	1.7	2.3	1.2	
10/28	一	白米飯	三杯雞	什錦炒肉絲	金針小松菜	蕃茄玉米湯	燕麥飲	3.1	1.9	1.9	2.5		
10/29	二	小薏仁飯	海產粥	海帶干絲	尼龍白菜		鮮奶或優酪乳	3.1	1.6	1.5	2.1		1.6
10/30	三	玉米飯	糖醋排骨	海帶滷油豆腐	有機蔬菜	蘿蔔湯	芭樂	3.1	2.5	1.4	2.5	0.7	
10/31	四	芝麻飯	泡菜炒雞肉	九層塔炒蛋	鮮菇小白菜	豆皮味噌湯		3	2.2	1.3	2.5		

- 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://fatrac.eschool.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。