

臺南市安定區安定國中113年11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
11/01	五	小米藜麥飯	紅燒豬肉	毛豆炒火腿	有機蔬菜	什錦羹	柳丁	3.7	2.6	1.2	2.3	0.8	
11/04	一	地瓜飯	花椒雞	肉絲豆干	炒芥藍菜	味噌蔬菜湯	葡萄汁	3	2.7	1.3	2.3	5	
11/05	二	小薏仁飯	咖哩蛋炒飯	燒賣	蒜炒青花椰菜	干貝蒜頭雞湯	鮮奶或優酪乳	3.2	2.2	1.3	2.8		1.6
11/06	三	芝麻飯	蒜蓉蒸排骨	玉米炒香腸	有機蔬菜	金針菇蛋花湯	芭樂	3.8	1.7	0.9	2.6	1.4	
11/07	四	白米飯	滑蛋虱目魚丸	蜜汁豆干	炒菠菜	地瓜芋圓湯		5.4	2.3	0.7	2.4		
11/08	五	小米飯	南瓜栗子燒雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	大頭菜貢丸湯	香蕉	3.4	2.3	1.2	2.3	1.2	
11/11	一	芝麻飯	咖哩豬肉	火腿三絲	珍菇油菜	冬瓜貢丸湯	優酪乳	3.6	2.4	1.4	2.4		0.8
11/12	二	烏龍麵	炒烏龍麵	肉燥滷蛋	炒地瓜葉	蘿蔔排骨湯	鮮奶或優酪乳	2.2	2.2	1.5	2.6		1.6
11/13	三	海苔香鬆飯	滷雞腿	土豆絲炒蛋	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	黑葡萄	3.4	2.8	0.7	2.5	0.8	
11/14	四	白米飯	炸物	滷米血豆干	枸杞青江菜	冬瓜珍珠		7.4	1.3	0.6	3		
11/15	五	麥片飯	黑胡椒豬柳	培根炒玉米	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	奇異果	3.5	2.1	1.3	2.6	0.7	
11/16	六	菠蘿麵包	滷雞腿	筍香大肉包		黑糖珍珠鮮奶茶		6.9	2.8		4		
11/18	一	小米飯	春川炒雞	金針菇炒蛋	蒜炒小白菜	味噌貢丸湯	豆花	3.3	2.8	1	2.4		
11/19	二	河粉	海鮮河粉	涼拌雞絲	辣味咖哩青花菜		鮮奶或優酪乳	2.9	1.9	1.7	2.4		1.6
11/20	三	芝麻飯	韓式味噌豬肉	豆皮高麗菜	有機蔬菜	番茄玉米湯	香蕉	3.1	2.2	1.8	2.3	1.2	
11/21	四	白米飯	南洋黃咖哩烏魚	西芹炒花枝	枸杞菠菜	仙草蜜	豆漿	3	2.4	1.4	2.5		
11/22	五	玉米飯	香菇燉雞	醬燒馬鈴薯豆腐煲	有機蔬菜	肉絲冬粉湯	蘋果	3.7	2.4	1.1	2.4	1	
11/25	一	地瓜飯	瓜子肉燥	南瓜肉片	炒白花椰菜	紫菜湯	紅豆麵包	6.7	2.6	1.5	2.4		
11/26	二	糙米飯	野菇雞肉炊飯	奶油玉米	炒芥藍菜	西瓜綿魚湯	鮮奶或優酪乳	3.7	2.1	1.2	2.3		1.6
11/27	三	蕎麥飯	炸雞腿	泡菜炒凍豆腐	有機蔬菜	海芽蛋花湯	葡萄	2.9	2.4	1.3	3	0.6	
11/28	四	白米飯	沙茶小卷杏鮑菇	豆皮炒大白菜	炒黑葉白菜	百香冬瓜山粉圓		4.1	2.1	1.5	2.4		
11/29	五	白米飯	回鍋肉	五香滷豆干	有機蔬菜	榨菜筍絲湯	紅小番茄	3.3	2.7	1	2.3	0.3	

- 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://fatracesschool.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。