

臺南市安定區安定國中113年12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
12/02	一	小米飯	宮保雞丁	蔥蛋	炒菠菜	油豆腐米粉湯	布丁	3.3	2.7	0.6	2.8		0.4
12/03	二	板條	炒板條	肉燥滷蛋	玉米筍高麗菜	紫菜蛋花湯	鮮奶或優酪乳	2.9	2.5	1.1	2.6		1.6
12/04	三	小薏仁飯	芋頭燒肉	什錦炒肉絲	有機小白菜	豆腐味噌湯	柳丁	3.4	2.3	1.4	2.5	0.8	
12/05	四	白米飯	海鮮咖哩	香滷豆皮	炒青花菜	芋頭西米露		3.8	1.8	1.9	2.5		
12/06	五	玉米飯	蔥爆豬肉	冬瓜麵輪	有機黑葉白菜	麻油鮮菇湯	芭樂	3.1	2.5	1.7	2.4	1.4	
12/07	六	菠蘿大麵包	滷雞腿			黑糖珍珠鮮奶茶	筍香大肉包	7.4	2.8		3		0.4
12月9日	一	地瓜飯	番茄炒雞	五香滷豆干	蝦皮地瓜葉	海帶結玉米湯		3	2.7	1.3	2.3		
12/10	二	肉燥蘿蔔糕	梅干燒肉	菜頭魚丸	枸杞菠菜	紫米湯圓	鮮奶或優酪乳	9.3	3	1.7	2.7	1.1	
12/11	三	麥片飯	沙茶肉片	玉米肉末	有機小松菜	冬瓜排骨湯	香蕉	3.5	2.5	1.3	2.6	1.3	
12/12	四	白米飯	炸烏魚	三杯百頁	有機皺葉白菜	豆腐蛋花湯		3.1	3.2	1.1	3		
12/13	五	黃金黑米飯	蜜汁雞腿	藜麥毛豆仁	木須高麗菜	海芽蛋花湯	蘋果	3	2.1	1	2.4		1.6
12/16	一	芝麻飯	京都排骨	肉燥油豆腐	尼龍白菜	紫菜味噌湯	蘋果汁	3.1	2.5	0.8	2.6	2.5	
12/17	二	糙米飯	麻油雞飯料	芝麻包	肉燥大陸妹	豆薯排骨湯	鮮奶或優酪乳	5.5	1.9	0.9	2.7		1.6
12/18	三	海苔香鬆飯	豬肉壽喜燒	白菜滷	有機黑葉白菜	黃瓜貢丸湯	橘子	3.2	2.4	1.9	2.3	0.8	
12/19	四	白米飯	泰式檸檬魚	泰式椒麻油豆腐	炒青花菜	珍珠奶茶		4.7	2.1	1.4	2.4		
12/20	五	藜麥飯	黑胡椒燒雞	番茄炒蛋	有機油菜	大頭菜排骨湯	青葡萄	2.9	2.1	1.5	2.7	0.6	
12/23	一	白米飯	香菇炒肉片	玉米馬鈴薯炒香腸	炒菠菜	芥菜雞湯	糙米奶(4)	5.2	2.8	1.5	2.3		
12/24	二	拉麵	酸辣湯麵	滷蛋	珍菇油菜		鮮奶或優酪乳/ 老虎包	8.1	2.8	0.8	2.4		1.6
12/25	三	小薏仁飯	香酥雞腿	魚香豆腐	有機小白菜	皇帝豆玉米湯	小番茄	3.2	2.9	0.6	3	0.3	
12/26	四	蕎麥飯	咖哩虱目魚丸	百頁結海帶	炒花椰菜	芽菜番茄排骨湯	豆漿	3.6	3	1.2	2.5		
12/27	五	小米飯	海結燒肉	金沙南瓜	有機黑葉白菜	白蘿蔔玉米湯	蘋果	3.5	2.5	1.2	2.6	1.1	
12/30	一	燕麥飯	培根火腿蛋炒飯料	花椰菜炒雞丁	蔬菜天婦羅	大頭菜雞湯	優格	3.5	1.9	1.2	3		0.4
12/31	二	小米藜麥飯	味噌雞腿豆腐煲	馬鈴薯炒肉絲	有機小松菜	菱角玉米排骨湯	鮮奶或優酪乳	3.9	2.2	0.8	2.5		1.6

- 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
 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。