

主 編：江怡靜（校長）  
 執行編輯：黃美格（營養師）  
 出版日期：中華民國113年12月25日  
 食譜設計：黃美格（營養師）

## 臺南市安定區安定國中114 年 01 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
01/02	四	白米飯	三杯中卷杏鮑菇	玉米炒蛋	奶香青花菜	紅豆湯圓	/	5.5	2.5	1.1	2.5		
01/03	五	小薏仁飯	香菇滷肉	大頭菜炒肉	有機蔬菜	味噌豆腐湯	橘子	3.4	2.7	1.7	2.3	0.7	
01/06	一	白米飯	芋頭燒雞	洋蔥炒蛋	珍菇油菜	冬菜冬粉湯	堅果	3.7	2.2	1.2	2.7		
01/07	二	擔仔麵	擔仔麵料	滷蛋	燙高麗菜	西瓜綿魚湯	鮮奶或優酪乳	3	2.9	0.8	2.3		1.6
01/08	三	薑黃飯	打拋豬肉	花椰菜炒雞丁	有機蔬菜	鮮奶茶	棗子	3	2.6	1.4	2.6	0.5	0.8
01/09	四	芝麻糙米飯	椒鹽暑魚塊	胡蘿蔔炒蛋	炒菠菜	蘿蔔魚丸湯	/	4.2	1.9	1.1	3		
01/10	五	燕麥飯	肉燥魯鳥蛋	糖醋海帶絲	有機蔬菜	羅宋湯	蘋果	3.1	2.9	1.2	2.4	0.4	
01/13	一	小米飯	咖哩雞	玉米肉末	炒菠菜	蘿蔔排骨湯	/	3.9	2.1	1	2.5		
01/14	二	義大利麵	義式茄汁海鮮	麥克雞塊	奶油青花菜	香草什錦蔬菜湯	鮮奶或優酪乳	2.9	2.7	1.1	2.8		1.6
01/15	三	糙米飯	薑母鴨	木須炒蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	小番茄	3.4	2.2	1.3	2.4	0.3	
01/16	四	白米飯	炸豆腐	豆皮大白菜	尼龍白菜	紅豆QQ	豆漿	4.1	3	1.2	2.9		
01/17	五	麥片飯	滷雞腿	番茄豆腐	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	茂谷柑	3.1	2.6	1.1	2.3	0.8	
01/20	一	大亨堡	熱狗	地瓜薯條	小黃瓜番茄	玉米濃湯	蔓越莓乾	3.2	2.2	0.4	3	1.7	

- 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://fatracschool.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。