

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114年1月24
 食譜設計：黃美格（營養師）

臺南市安定區安定國中114 年 02 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
02/05	三	藜麥飯	三杯雞	毛豆玉米	有機蔬菜	芽菜番茄排骨湯	草莓	3.5	2	1.3	2.4	0.4	
02/06	四	白米飯	香酥魚柳	香菇蒸蛋	炒青江菜	珍珠豆花	小番茄	5.9	2	0.6	3	0.3	
02/07	五	小米飯	瓜仔雞	培根炒花椰菜	有機蔬菜	大頭菜排骨湯	豆漿	2.9	3.1	1.8	2.3		
02/10	一	小薏仁飯	梅子排骨	茄汁豆腐	金針油菜	蘿蔔排骨湯	優格	2.9	2.7	1.6	2.3		0.4
02/11	二	拉麵	大滷麵	肉燥滷蛋	蒜香青江菜		冰烤地瓜	7.1	2.9	1	2.2		
02/12	三	芝麻飯	滷雞腿	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	玉米大骨湯	茂谷柑	3.2	2.7	1	2.6	0.8	
02/13	四	燕麥飯	紅燒鯛魚	扁魚白菜	枸杞菠菜	黃瓜魚丸湯		3.1	2.6	1.7	2.5		
02/14	五	白米飯	味噌燒肉	韭菜花炒豆皮	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	香蕉	3.2	2.3	1.6	2.3	1.2	
02/17	一	小米藜麥飯	咖哩豬肉	大頭菜炒肉	炒青花菜	味噌湯	糙米堅果酥	4.3	2.4	1.6	2.4	0.3	
02/18	二	白米飯	玉米火腿蛋炒飯	豆干炒肉絲	炒菠菜	紫菜湯		3.4	2.4	0.9	2.6		
02/19	三	地瓜飯	洋蔥豬柳	肉末馬鈴薯	有機蔬菜	什錦羹	蘋果	3.3	2.5	1.5	2.5	1.1	
02/20	四	白米飯	三杯中卷	玉米炒蛋	蝦皮炒油菜	冬瓜蛤蠣雞湯		3.3	2.8	1.5	2.6		
02/21	五	芝麻飯	滷雞腿	蘿蔔燉海帶	有機蔬菜	番茄蛋花湯	棗子	3	2.8	1.3	2.3	0.5	
02/24	一	玉米飯	鹹蛋蒸肉	蛋酥白菜	枸杞菠菜	海帶結玉米湯	100%果汁	3	2.6	1.3	2.7	2	
02/25	二	泡麵	炒泡麵料	肉燥滷蛋	炒青花椰菜	綠豆芋圓湯	麵包(藍莓)	7.2	2.8	1.1	2.4		
02/26	三	白米飯	綠咖哩雞	韭菜花炒蛋	有機蔬菜	酸辣海鮮湯	葡萄	3	2.4	1.5	2.7	0.4	
02/27	四	芝麻糙米飯	紅燒暑魚塊	麻婆豆腐	有機蔬菜	大頭菜貢丸湯		3.2	2.2	0.9	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://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。