

臺南市安定區安定國中114年03月份午餐食譜

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2月25日
 食譜設計：黃美格（營養師）

| 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 |
|----|----|-------|---------|--------|--------|---------|--------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|
| 3 | 一 | 白米飯 | 糖醋雞丁 | 韭菜炒蛋 | 炒菠菜 | 玉米排骨湯 | | 3.1 | 2.8 | 1.2 | 2.5 | | |
| 4 | 二 | 白油麵 | 黑胡椒炒麵料 | 滷海帶豆干 | 炒高麗菜 | 紫菜湯 | 鮮奶或優酪乳 | 6.6 | 3.2 | 1.2 | 2.3 | | 1.6 |
| 5 | 三 | 麥片飯 | 蒜泥白肉 | 沙茶玉米 | 有機蔬菜 | 刺瓜魚丸湯 | 豆漿 | 3.7 | 3.1 | 1.3 | 2.5 | | |
| 6 | 四 | 燕麥飯 | 香炸虱目魚柳 | 麻婆豆腐 | 炒白花椰菜 | 四喜甜湯 | 葡萄 | 3.1 | 2.2 | 1.9 | 3 | 0.9 | |
| 7 | 五 | 蕎麥飯 | 滷雞腿 | 三杯杏鮑菇 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 蓮霧 | 2.9 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0.4 | |
| 10 | 一 | 小米飯 | 薑汁燒肉 | 鮪魚炒玉米 | 蒜炒小白菜 | 當歸素羊肉湯 | | 3.6 | 2.4 | 1.3 | 2.3 | | |
| 11 | 二 | 糙米飯 | 香腸蛋炒飯 | 茶葉蛋 | 燙高麗菜 | 豆芽肉絲湯 | 鮮奶或優酪乳 | 2.9 | 2.8 | 0.9 | 2.5 | | 1.6 |
| 12 | 三 | 雙麻飯 | 蘿蔔燒雞 | 螞蟻上樹 | 有機蔬菜 | 刺瓜湯 | 黃金番茄 | 3.5 | 1.8 | 1.8 | 2.2 | 0.3 | |
| 13 | 四 | 白米飯 | 白菜清煮金目鱸 | 香腸炒蛋 | 冬瓜炒雙菇 | 米苔目甜湯 | | 4.3 | 2 | 1.2 | 2.4 | | |
| 14 | 五 | 藜麥飯 | 地瓜燒肉 | 金沙豆腐 | 有機蔬菜 | 什錦蔬菜湯 | 香蕉 | 3.8 | 2.8 | 0.9 | 2.3 | 1.2 | |
| 17 | 一 | 白米飯 | 三杯雞 | 什錦炒肉絲 | 蝦皮炒油菜 | 蕃茄玉米湯 | | 3.1 | 1.9 | 1.9 | 2.5 | | |
| 18 | 二 | 小薏仁飯 | 玉米瘦肉粥 | 海帶干絲 | 尼龍白菜 | 巧克力麵包 | 鮮奶或優酪乳 | 6.9 | 2.8 | 1.3 | 2.1 | | 1.6 |
| 19 | 三 | 玉米飯 | 糖醋排骨 | 白菜魚羹 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 茂谷柑 | 3.3 | 2.1 | 1.7 | 2.5 | 0.9 | |
| 20 | 四 | 芝麻飯 | 泡菜炒雞肉 | 洋蔥炒蛋 | 枸杞菠菜 | 豆腐味噌湯 | | 3 | 2.5 | 1.1 | 2.3 | | |
| 21 | 五 | 小米藜麥飯 | 紅燒豬肉 | 海帶滷油豆腐 | 有機蔬菜 | 什錦羹 | 蘋果 | 3.5 | 2.9 | 1.4 | 2.3 | 1.1 | |
| 24 | 一 | 地瓜飯 | 花椒雞 | 肉絲豆干 | 炒芥藍菜 | 海帶味噌湯 | | 2.9 | 2.4 | 1.6 | 2.3 | | |
| 25 | 二 | 小薏仁飯 | 肉絲蛋炒飯 | 肉圓 | 蒜炒青花椰菜 | 干貝蒜頭雞湯 | 鮮奶或優酪乳 | 4.2 | 2.6 | 0.9 | 2.8 | | 1.6 |
| 26 | 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 | |
| 27 | 四 | 白米飯 | 果香酸甜台灣鯛 | 蜜汁豆干 | 清炒高麗菜 | 地瓜芋圓湯 | | 5.1 | 2.7 | 0.9 | 2.4 | 0.2 | |
| 28 | 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 | 小番茄 | 3.4 | 2.3 | 1.1 | 2.3 | 1.2 | |
| 31 | 一 | 糙米飯 | 咖哩豬肉 | 火腿三絲 | 香菇青江菜 | 冬瓜薏仁排骨湯 | | 3.6 | 2.4 | 1.4 | 2.4 | | |

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://fatraceschool.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。