

# 臺南市安定區安定國中114年04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3月25日  
 食譜設計：黃美格（營養師）

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類
04/01	二	小薏仁飯	泡菜蛋炒飯	肉燥滷蛋	炒地瓜葉	蘿蔔排骨湯	鮮奶或優酪乳	2.9	2.4	1.2	2.6		1.6
04/02	三	海苔香鬆飯	滷雞腿	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	竹筍湯	蓮霧	3.1	2.8	1.1	2.5	0.4	
04/07	一	小米飯	春川炒雞	金針菇炒蛋	蒜炒小白菜	大黃瓜魚丸湯	/	3.2	2.4	1.2	2.4		
04/08	二	米粉	炒米粉	涼拌雞肉絲	冬瓜封	蒲瓜貢丸湯	鮮奶或優酪乳	1.7	2.3	1.9	2.4		1.6
04/09	三	芝麻飯	韓式味噌豬肉	豆皮高麗菜	有機蔬菜	番茄玉米湯	鳳梨	3.1	2.2	1.8	2.3	0.7	
04/10	四	白米飯	南洋黃咖哩烏魚	時蔬拌花枝	清炒蒲瓜	檸檬愛玉奇亞籽	豆漿	3	2.5	1.4	2.4		
04/11	五	玉米飯	香菇燉雞	翡翠豆腐	有機蔬菜	肉絲冬粉湯	蘋果	3.7	2.4	1.1	2.2	1.1	
04/14	一	地瓜飯	瓜子肉燥	南瓜肉片	炒油菜	紫菜湯	/	3.2	2.5	1.6	2.3		
04/15	二	糙米飯	和風鮮筍炊飯	薑燒豆腐	漬海帶芽	味噌湯	鮮奶或優酪乳	3.5	2.5	1.4	2.2		1.6
04/16	三	蕎麥飯	炸雞腿	沙茶玉米	有機蔬菜	珍珠奶茶	葡萄	3.6	2	0.7	3	0.6	
04/17	四	白米飯	三杯小卷杏鮑菇	豆皮炒大白菜	蒜香青江菜	西瓜綿魚湯	/	3.7	2.3	1.5	2.7		
04/18	五	白米飯	回鍋肉	五香滷豆干	有機蔬菜	榨菜筍絲湯	西瓜	3.3	2.7	1	2.4	1.4	
04/25	五	白米飯	豆乳雞	蒜蓉豆腐	有機蔬菜	海芽蛋花湯	洋香瓜	3.3	2.4	0.7	2.7	0.5	
04/28	一	燕麥飯	滷豬腳	麻婆豆腐	炒空心菜	絲瓜冬粉湯	/	3.2	2.4	1.1	2.5		
04/29	二	陽春麵	麻醬麵	蔥蛋	胡麻醬拌小松菜	酸辣湯	鮮奶或優酪乳/奶酥麵包	4.9	2.6	1.4	2.8		1.6
04/30	三	麥片飯	咖哩雞	海帶根炒肉絲	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	香蕉	3.2	2.1	1.3	2.6	1.2	

- 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
  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。