

臺南市安定區安定國中115年23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	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類
02/23	一	麥片飯	沙茶肉片	紅蘿蔔炒蛋	炒青江菜	刺瓜魚丸湯		5.5	2.9	1.5	2.5		
02/24	二	白米飯	香酥魚柳	蒸蛋	有機蔬菜	海芽味噌湯	保久乳	6.7	1.6	0.7	3		0.5
02/25	三	白油麵	黑胡椒炒麵料		炒高麗菜	紫菜湯	小番茄	6.6	2.1	1	2.5	0.3	
02/26	四	地瓜飯	三杯雞	毛豆玉米	有機蔬菜	冬瓜排骨湯		5.9	2	1.3	2.5		
03/02	一	小米飯	瓜仔雞	培根炒花椰菜	炒菠菜	大頭菜排骨湯		5.4	1.7	1.7	2.3		
03/03	二	燕麥飯	香炸虱目魚柳	麻婆豆腐	有機蔬菜	四喜甜湯	保久乳	5.6	2.2	1.7	3	0.2	0.5
03/04	三	糙米飯	香腸蛋炒飯	胡蘿蔔炒蛋	燙高麗菜	蘿蔔排骨湯	茂谷柑	5.4	2.3	1.3	2.5	0.8	
03/05	四	白米飯	糖醋雞丁	玉米炒蛋	有機蔬菜	紫菜湯		6.3	2.6	1.1	2.5		
03/06	五	小薏仁飯	玉米瘦肉粥	肉鬆			葡萄	5.9	2.8	0.6	2.1	0.6	
03/09	一	芝麻飯	地瓜燒肉	海帶滷油豆腐	蝦皮炒油菜	什錦蔬菜湯		5.7	2.6	1.1	2.3		
03/10	二	蕎麥飯	椒鹽暑魚塊	奶油玉米	有機蔬菜	味噌豆腐湯	保久乳	7.5	2.4	0.7	3		0.5
03/11	三	烏龍麵	鍋燒麵料	奶皇包			蓮霧/豆漿	4.7	2.7	0.6	2.4	0.4	
03/12	四	雙麻飯	蘿蔔燒雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	刺瓜湯		5.5	1.8	1.7	2.2		
03/13	五	白米飯	沙茶豬肉燴飯料		紅仁高麗菜	紫菜蛋花湯	小番茄	6	2.1	1.2	2.6	0.3	
03/16	一	白米飯	咖哩雞	雪菜肉末	炒大白菜	蕃茄蛋花湯		6.2	2.1	1.4	2.5		
03/17	二	小米飯	炸豆腐	玉米毛豆仁炒蛋	有機蔬菜	紫菜味噌湯	保久乳	5.8	2.6	0.7	3		0.5
03/18	三	小薏仁飯	肉絲蛋炒飯		蒜炒青花椰菜	蒜頭雞湯	香蕉	5.4	2.5	1.4	2.8	1.2	
03/19	四	玉米飯	打拋豬肉	白菜魚羹	有機蔬菜	蘿蔔湯		5.3	2.7	1.7	2.5		
03/20	五	白油麵	香菇肉羹麵	蜜汁豆干			茂谷柑	8.2	1.6	0.8	2.2	0.8	
03/23	一	小米藜麥飯	紅燒豬肉	螞蟻上樹	清炒高麗菜	大黃瓜魚丸湯		5.9	2.5	1.5	2.3		
03/24	二	麥片飯	肉燥虱目魚柳	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	豆腐味噌湯	保久乳	5.4	2.6	1.1	2.6		0.5
03/25	三	義大利麵	番茄義大利麵	豆芽拌雞絲		玉米濃湯	芭樂	2.9	2.5	1.3	2.5	1.4	
03/26	四	白米飯	泡菜炒雞肉	糖醋豆腐	有機蔬菜	什錦羹		6	2.3	1.3	2.8		
03/27	五	糙米飯	麻油雞飯料	九層塔炒蛋		蘿蔔排骨湯	小番茄	5.7	2.1	1.1	2.6	0.3	
03/30	一	地瓜飯	花椒雞	肉絲豆干	枸杞菠菜	海帶味噌湯		5.5	2.3	1	2.3		
03/31	二	燕麥飯	椒鹽豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	西瓜綿魚湯	保久乳	5.5	2.7	0.9	3		0.5

- 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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請
 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。