

主 編：陳慧如（校長）  
 執行編輯：黃美格（營養師）  
 出版日期：中華民國112年10月25日  
 食譜設計：黃美格（營養師）

## 臺南市立安定國民中學11月份午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	乳品類	水果類
1	11月1日	三	白米飯	金黃醬燒旗魚	麻油米血杏鮑菇	炒福山萵苣	魚丸冬粉湯	蘋果	4.63	2.2	1.3	2.6		1
2	11月2日	四	白米飯	蔥爆豬肉	海帶滷油豆腐	有機蔬菜	冬瓜QQ	保久乳	4.07	2.6	1.2	2.7	1	
3	11月3日	五	糙米飯	滷雞腿	肉末馬鈴薯	XO醬炒菜豆	番茄豆腐湯	香蕉	4	2.5	0.1	2.5		1
4	11月6日	一	白米飯	蜜汁排骨	馬鈴薯香腸	枸杞絲瓜	紫菜蛋花湯	布丁	4	2.6	1.2	2.8		
5	11月7日	二	小米飯	培根蛋炒飯料	珍珠丸子	有機蔬菜	玉米濃湯	牛奶、優酪乳	4.35	2.0	0.8	3.0	1	
6	11月8日	三	白米飯	瓜仔雞	番茄粉絲煲	炒小白菜	菱角排骨湯	青蘋果	3.9	2.2	1.1	2.8		1
7	11月9日	四	白米飯	肉燥虱目魚柳	蛋酥白菜	炒青花菜	黃瓜湯		3.5	3.0	2.2	2.7		
8	11月10日	五	燕麥飯	海結燒肉	毛豆玉米	有機蔬菜	蘿蔔黑輪湯	葡萄	4	2.4	1.4	3.0		1
9	11月11日	六	銀絲卷	炸雞腿	蔥肉餡餅	蝦米蒲瓜	珍珠奶茶		4.4	2.6	0.8	2.7		
10	11月14日	二	白米飯	炸雞	井飯淋醬	和風花椰菜	味噌湯	牛奶、優酪乳	4.2	2.5	1.7	3.0	1	
11	11月15日	三	芝麻飯	味噌燒肉	腐皮大黃瓜	有機蔬菜	冬瓜貢丸湯	黃金李	3.5	2.3	2.0	2.5		1
12	11月16日	四	白米飯	打拋風味烏魚丁	糖醋麵腸	有機蔬菜	包心粉圓紅豆湯	優格	4.51	2.5	1.5	2.6	1	
13	11月17日	五	藜麥飯	鹽水雞	胡蘿蔔炒蛋	炒空心菜	酸辣湯	水梨	3.5	2.4	1.4	2.7		1
14	11月20日	一	白米飯	梅干燒肉	辣炒年糕	炒青江菜	大頭菜雞湯	100%蘋果汁	4.86	2.2	1.5	2.7		1
15	11月21日	二	地瓜飯	鹽酥雞	香腸炒高麗菜	有機蔬菜	當歸素羊肉湯	牛奶、優酪乳	4.66	2.6	1.6	3.0	1	
16	11月22日	三	薑黃飯	泰式檸檬魚	鮮蝦粉絲煲	炒綜合蔬菜	椰汁西米露	葡萄	5.14		1.2	2.6		1
17	11月23日	四	白米飯	鐵板豬柳	番茄炒蛋	有機蔬菜	油豆腐米粉湯	芭樂	3.76	2.6	1.6	2.8		1
18	11月24日	五	玉米飯	芋頭燒雞	豆薯肉絲	雙色花椰	竹筴雞湯	豆漿	4	2.2	1.5	2.5	1	
19	11月27日	一	白米飯	豬肉壽喜燒	麻油米血豆干	有機蔬菜	黃瓜排骨湯		4.23	2.6	1.7	2.8		
20	11月28日	二	刈包	里肌豬排	炒酸菜	海帶干絲	麵線羹	牛奶、優酪乳	3.7	2.5	1.2	2.4	1	
21	11月29日	三	白米飯	魯蛋	櫻花蝦炊飯料	炒青花菜	蘿蔔魚丸湯	香蕉	3.7	2.5	1.6	2.5		1
22	11月30日	四	小薏仁飯	咖哩豬	木須炒蛋	有機蔬菜	紫菜味噌湯	糙米奶	3.8	2.6	1.3	2.9		

- 註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。  
 2. 水果係暫定。  
 3. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明。  
 4. 本校每週一日定為「少肉日」或「無肉日」，環保減碳又強身。

※5. 本校一律使用國產豬食材，本校不提供牛肉。※