

主 編：陳慧如（校長）
 執行編輯：施宏忠（執行秘書）
 出版日期：中華民國107年8月15日
 食譜設計：張尚偉（幹事）

8 9 月 份 台 南 市 立 安 定 國 民 中 學 午 餐 食 譜

NO	日 期	星 期	主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯	備 註
1	8月30日	四	白米飯	糖醋魚丁	銀芽炒冬粉	炒油菜	莧菜吻仔魚湯	
2	8月31日	五	白米飯	左宗棠雞	豆薯炒蛋	蒜炒高麗菜	酸辣湯	
3	9月03日	一	白米飯	馬鈴薯燉肉	韮菜花炒甜不辣	炒小白菜	蕃茄龍骨湯	
4	9月04日	二	白米飯	黑胡椒豬柳	滑蛋絲瓜	炒白花椰菜	金針瓠瓜湯	
5	9月05日	三	古早味油飯		炒莧菜	茶葉蛋	青菜豆腐湯	水果
6	9月06日	四	白米飯	海鮮咖哩(蔬食)	紅蘿蔔炒蛋	蒜炒空心菜	蘿蔔玉米湯	
7	9月07日	五	燕麥飯	冬瓜滷肉	玉米炒肉末	炒青花椰菜	苦瓜味噌排骨湯	水果
8	9月10日	一	糙米飯	壽喜燒	絲瓜燜麵筋	炒青江菜	冬瓜排骨湯	
9	9月11日	二	白米飯	小魚干炒豆干(蔬食)	黃瓜炒魚丸	蒜炒高麗菜	玉米蛋花湯	
10	9月12日	三	泡菜蛋炒飯		炒青花椰菜	滷豆干	榨菜肉絲湯	水果
11	9月13日	四	白米飯	蒜香燒小排	紅片芹菜炒黑輪	炒青花椰菜	紫菜蛋花湯	
12	9月14日	五	白米飯	南瓜燻豬肉	洋蔥炒蛋	炒青江菜	什錦蔬菜湯	
13	9月17日	一	白米飯	咕咾肉	蕃茄燴豆腐	蒜炒高麗菜	鮮菇肉絲湯	
14	9月18日	二	糙米飯	黑胡椒雞	筍絲炒肉羹	豆芽菜炒蝦米	豆薯蛋花湯	
15	9月19日	三	鐵板麵		炒油菜	榨菜炒肉絲	味噌貢丸湯	水果
16	9月20日	四	白米飯	酥炸魚塊(蔬食)	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	小白菜味噌湯	
17	9月21日	五	白米飯	沙茶鴨肉丁	蘿蔔滷麵輪	洋蔥芹菜炒金針菇	洋芋排骨湯	水果
19	9月25日	二	糙米飯	鹽酥雞	蔥燒鮮菇豆腐	炒油菜	瓠瓜蛋花湯	
20	9月26日	三	玉米番茄蛋炒飯		芹菜三絲	炸雞翅	扁魚白菜湯	水果
21	9月27日	四	白米飯	彩椒魚塊(蔬食)	韮香炒冬粉	炒小白菜	海帶蛋花湯	
22	9月28日	五	白米飯	三杯雞丁	胡蘿蔔炒玉米	炒莧菜	苦瓜排骨湯	

- 備註：
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. 本校每週一天訂為”少肉日”或”無肉日”，環保減碳又健康。