

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10月17日
 食譜設計：張尚偉（幹事）

11 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	11月01日	四	白米飯	魚肉海鮮燴什錦(蔬食)	紅蘿蔔炒蛋	炒青花椰菜	金針瓠瓜湯	
2	11月02日	五	白米飯	咖哩雞肉	金針菇炒肉絲	開陽白菜	黃豆排骨湯	水果
3	11月05日	一	白米飯	三杯雞丁	麻婆豆腐	炒青江菜	黃豆芽排骨湯	
4	11月06日	二	糙米飯	紅燒肉丁	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	海帶豆腐味噌湯	
5	11月07日	三	古早味油飯		炒空心菜		酸菜豬血湯	水果
6	11月08日	四	白米飯	紅燒魚塊(蔬食)	炒海帶芽	炒小白菜	扁魚白菜湯	
7	11月09日	五	白米飯	滷肉燥	香菜百頁	炒青花椰菜	蘿蔔玉米湯	
8	11月12日	一	白米飯	黑胡椒豬柳	蔬菜蒸蛋	炒大陸妹	酸辣湯	
9	11月13日	二	燕麥飯	瓜仔雞	馬鈴薯炒肉末	有機蔬菜	冬瓜玉米湯	
10	11月14日	三	泡菜蛋炒飯		炒青花椰菜		關東煮	水果
11	11月15日	四	白米飯	香酥柳葉魚(蔬食)	大白菜炒麵筋	炒青江菜	蔬菜羹	
12	11月16日	五	白米飯	南瓜煨豬肉	咖哩粉絲煲	蒜炒高麗菜	海帶味噌湯	水果
13	11月19日	一	白米飯	打拋豬肉	番茄炒蛋	炒乃龍菜	翡翠蛋花豆腐羹	本校補假, 南興用餐
14	11月20日	二	燕麥飯	梅干控肉	糖醋海帶絲	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	
15	11月21日	三	鐵板麵		炒莧菜		香菇雞湯	水果
16	11月22日	四	白米飯	海鮮咖哩(蔬食)	番茄燴豆腐	蒜炒高麗菜	刺瓜魚丸湯	
17	11月23日	五	白米飯	泡菜粉絲豬肉煲	玉米炒蛋	炒青花椰菜	什錦蔬菜湯	
18	11月26日	一	白米飯	嫩薑炒肉絲	五香滷豆干	炒油菜	海帶結玉米湯	
19	11月27日	二	糙米飯	椒麻雞	玉米炒香腸	有機蔬菜	南瓜湯	
20	11月28日	三	浮水魚羹飯(蔬食)		炒小白菜	茶葉蛋		水果
21	11月29日	四	白米飯	地瓜燒肉	洋蔥炒蛋	炒青江菜	酸辣湯	
22	11月30日	五	糙米飯	壽喜燒	芹香豆包	炒白花椰菜	紫菜味噌湯	水果

- 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。