

主 編：陳慧如（校長）
 執行編輯：（執行秘書）
 出版日期：中華民國107年11月23日
 食譜設計：（幹事）

12 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	12月03日	一	白米飯	豆鼓蒸排骨	滷大白菜	炒青江菜	蘿蔔排骨湯	
2	12月04日	二	燕麥飯	紅燒獅子頭	炒三色菜	蒜炒高麗菜	藥燉排骨湯	
3	12月05日	三	米粉	炒米粉	滷蛋		白菜豆腐湯	水果
4	12月06日	四	粥	魚片粥	洋蔥炒蛋	蒜炒A菜	紫菜味噌湯	
5	12月07日	五	白米飯	蒸瓜仔肉	胡瓜炒魚丸	炒小白菜	麻油豬肝湯	水果
6	12月10日	一	白米飯	蔥爆肉片	番茄炒蛋	蒜炒地瓜葉	白蘿蔔貢丸湯	
7	12月11日	二	糙米飯	椒麻雞	玉米炒香腸	炒白花椰菜	關東煮	
8	12月12日	三	冬粉	豬肉冬粉煲	紅蘿蔔炒蛋	藍莓麵包		水果
9	12月13日	四	白米飯	鮮菇炒甜豆	九層塔炒蛋	蒜炒菠菜	蘿蔔玉米湯	
10	12月14日	五	白米飯	炸豬排	炒青花椰菜	炒青江菜	玉米濃湯	
11	12月17日	一	燕麥飯	糖醋雞丁	泡菜炒甜不辣	炒菠菜	刺瓜魚丸湯	
12	12月18日	二	白米飯	粉蒸肉	筍茸炒肉絲	炒青花椰菜	筍片雞湯	
13	12月19日	三	白米飯	黑胡椒豬柳	菜埔炒蛋	炒乃龍菜	蘿蔔玉米湯	水果
14	12月20日	四	白米飯	薑絲炒肉片	番茄炒蛋	涼拌小黃瓜	關東煮	
15	12月21日	五	白米飯	海鮮咖哩燴飯	蔬菜蒸蛋	炒大陸妹	冬瓜排骨湯	水果
16	12月22日	六	糙米飯	肉燥飯	玉米炒香腸	炒青江菜	脆筍排骨湯	
17	12月24日	一	白米飯	泡菜炒中卷	絲瓜炒金針菇	炒鵝白菜	味噌貢丸湯	本校班際烤肉
18	12月25日	二	白米飯	黑胡椒豬柳	培根炒蛋	蒜炒高麗菜	黃豆排骨湯	
19	12月26日	三	乾拉麵	炸醬麵	蒜炒芥藍菜	滷蛋	冬瓜排骨湯	水果
20	12月27日	四	白米飯	鹽酥虱目魚	三杯豆腐	蒜炒菠菜	蘿蔔玉米湯	
21	12月28日	五	糙米飯	麻油雞	紅蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	菠菜豬肝湯	

- 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。