

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12月19日
 食譜設計：（幹事）

1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	1月1日	二	元 旦 放 假					
2	1月2日	三	熟牛排麵		炒青花椰菜		什錦羹	水果
3	1月3日	四	白米飯	海鮮咖哩(蔬食)	金黃雙絲蛋	炒莧菜	西瓜綿魚湯	
4	1月4日	五	白米飯	三杯雞丁	麻婆豆腐	炒油菜	什錦蔬菜湯	
5	1月7日	一	燕麥飯	南瓜煨豬肉	豆干炒杏鮑菇	蒜炒高麗菜	豆薯蛋花湯	
6	1月8日	二	白米飯	酥炸鯰魚	番茄炒蛋	炒乃龍菜	魚乾豆腐味噌湯	
7	1月9日	三	泡菜蛋炒飯		炒双色花椰		關東煮	水果
8	1月10日	四	割包	虎咬豬	茶葉蛋	炒青江菜	刺瓜排骨湯	
9	1月11日	五	白米飯	咖哩雞肉	洋蔥炒蛋	炒油菜	酸辣湯	水果
10	1月14日	一	義大利麵	白醬義大利麵	蒜炒青花椰菜	蒜炒高麗菜	冬瓜排骨湯	
11	1月15日	二	白米飯	紅燒魚塊(蔬食)	蔬菜蒸蛋	炒乃龍菜	紫菜蛋花湯	
12	1月16日	三	王子麵	泡菜炒泡麵	炒大陸妹	茶葉蛋	海帶結玉米湯	水果
13	1月17日	四	白米飯	豆乳雞	炒小白菜		肉羹	
14	1月18日	五	燕麥飯	杏鮑菇炒肉末	番茄燴豆腐		鮮菇肉絲湯	

- 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。

