

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108年1月21日
 食譜設計：（幹事）

2 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	2月11日	一	白米飯	蘿蔔滷肉	炒海草	炒青花椰菜	刺瓜排骨湯	
2	2月12日	二	糙米飯	麻油雞	筍茸炒肉絲	炒菠菜	莧菜豆腐湯	
3	2月13日	三	白米飯	古早味油飯	炒油菜		海帶結玉米湯	水果
4	2月14日	四	白米飯	紅燒杏鮑菇	五香滷豆干	炒青江菜	金針菇蛋花湯	
5	2月15日	五	白米飯	南瓜煨豬肉	番茄炒蛋	蒜炒高麗菜	什錦蔬菜湯	水果
6	2月18日	一	白米飯	馬鈴薯燒雞	螞蟻上樹	炒鵝白菜	紫菜貢丸湯	
7	2月19日	二	白米飯	壽喜燒	黃瓜炒魚丸	有機蔬菜	花生湯圓	
8	2月20日	三	熟油麵	什錦炒麵	刺瓜燴烏蛋		洋芋排骨湯	水果
9	2月21日	四	白米飯	小魚乾炒豆干	金瓜寬粉	炒油菜	蘿蔔玉米湯	
10	2月22日	五	白米飯	沙茶鴨肉丁	西洋芹炒甜不辣	炒菠菜	豆薯蛋花湯	
11	2月23日	六	白米飯	白花椰炒花枝	玉米炒蛋	炒小白菜	味噌豆腐湯	
12	2月25日	一	白米飯	泡菜炒飯	玉米炒絞肉	蒜炒高麗菜	關東煮	
13	2月26日	二	白米飯	壽喜燒	螞蟻上樹	炒鵝白菜	紫菜味噌湯	
14	2月27日	三	糙米飯	滷雞腿	南瓜炒絞肉	炒乃龍菜	紫菜蛋花湯	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. 本校每週一日定為”少肉日”或”無肉日”，環保減碳又強身。