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02月26日
 食譜設計：（幹事）

3 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	3月4日	一	白米飯	黑胡椒雞	魚香馬鈴薯	炒油菜	酸菜鴨肉湯	
2	3月5日	二	白米飯	鹽酥虱目魚(蔬食)	番茄炒蛋	炒菠菜	海帶味噌湯	
3	3月6日	三	鐵板麵		炒大陸妹	茶葉蛋	青菜貢丸湯	水果
4	3月7日	四	燕麥飯	糖醋肉	西洋芹炒豆乾	炒白花椰菜	莧菜豆腐湯	
5	3月8日	五	白米飯	京醬肉絲	香菜百頁	蒜炒高麗菜	榨菜肉絲湯	水果
6	3月11日	一	白米飯	咖哩肉燥	雞肉煨白菜	炒菠菜	大頭菜排骨湯	
7	3月12日	二	糙米飯	筍燒雞	紅燒冬瓜麵筋	有機蔬菜	南瓜湯	
8	3月13日	三	海鮮粥(蔬食)		韭菜花炒蛋	麵包		水果
9	3月14日	四	白米飯	炸雞腿	五香滷豆干	炒大陸妹	金針菇蛋花湯	
10	3月15日	五	白米飯	什錦燒肉	洋蔥炒肉末	炒油菜	紫菜味噌湯	
11	3月18日	一	白米飯	嫩薑炒肉絲	番茄炒蛋	蒜炒高麗菜	蘿蔔玉米湯	
12	3月19日	二	白米飯	三杯中卷(蔬食)	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	翡翠蛋花豆腐羹	
13	3月20日	三	香腸蛋炒飯		炒青花椰菜		酸辣湯	水果
14	3月21日	四	白米飯	滷肉燥	炒三寶	蒜炒高麗菜	海帶結玉米湯	
15	3月22日	五	糙米飯	黑胡椒豬柳	黃瓜炒肉片	滷白菜	魚乾豆腐味噌湯	水果
16	3月25日	一	燕麥飯	打拋豬肉	番茄燴豆腐	蒜炒高麗菜	芽菜番茄排骨湯	
17	3月26日	二	白米飯	彩椒魚塊(蔬食)	蘿蔔滷海帶	有機蔬菜	西瓜綿魚湯	
18	3月27日	三	南瓜炒米粉		炒青花椰菜	茶葉蛋	關東煮	水果
19	3月28日	四	白米飯	客家小炒	韭菜花炒蛋	炒刺瓜	什錦羹	
20	3月29日	五	白米飯	馬鈴薯燉雞	玉米炒肉末	炒鵝白菜	脆筍排骨湯	

- 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. 本校每週一日定為”少肉日”或”無肉日”，環保減碳又強身。