

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3月22日
 食譜設計：（幹事）

4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	4月1日	一	白米飯	紅燒豆干(蔬食)	黃瓜炒魚丸	炒菠菜	莧菜豆腐湯	
2	4月2日	二	燕麥飯	咖哩雞肉	豆薯炒蛋	蒜炒高麗菜	蘿蔔玉米湯	
3	4月3日	三	皮蛋瘦肉粥	炒花椰菜	大熱狗			水果
4	4月4日	四	兒童節放假					
5	4月5日	五	清明節放假					
6	4月8日	一	白米飯	壽喜燒	紅蘿蔔炒蛋	炒乃龍菜	青菜貢丸湯	
7	4月9日	二	小米飯	糖醋雞丁	鴻喜菇燴豆腐	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	
8	4月10日	三	什錦炒麵		菠菜炒蘑菇	茶葉蛋	金針菇肉絲湯	水果
9	4月11日	四	白米飯	香酥柳葉魚(蔬食)	蘿蔔滷麵筋	炒小白菜	海帶味噌湯	
10	4月12日	五	白米飯	地瓜燒肉	洋蔥炒蛋	炒青江菜	酸辣湯	
11	4月15日	一	白米飯	三杯雞丁	韭香皮蛋炒肉末	炒油菜	酸菜鴨肉湯	
12	4月16日	二	燕麥飯	炸豬排	番茄炒蛋	有機蔬菜	什錦羹	
13	4月17日	三	虱目魚粥(蔬食)		蒜炒高麗菜	麵包		水果
14	4月18日	四	白米飯	泡菜燒肉	紅蘿蔔炒蛋	炒青江菜	海帶結玉米湯	
15	4月19日	五	白米飯	打拋豬肉	洋蔥炒肉絲	香菇炒白菜	黃豆排骨湯	水果
16	4月22日	一	白米飯	馬鈴薯番茄燉雞	洋蔥炒蛋	西洋芹炒金針菇	扁魚白菜湯	
17	4月23日	二	糙米飯	南瓜燉豬肉	蔬菜蒸蛋	有機蔬菜	魚乾豆腐味噌湯	
18	4月24日	三	古早味油飯		炒油菜		蘿蔔黑輪湯	水果
19	4月25日	四	白米飯	白花椰炒花枝(蔬食)	小魚乾炒豆干	蒜炒高麗菜	海帶蛋花湯	
20	4月26日	五	白米飯	麻油雞	螞蟻上樹	炒鵝白菜	什錦蔬菜湯	
21	4月29日	一	白米飯	梅干控肉	五彩木須肉	炒小白菜	蘿蔔玉米排骨湯	
22	4月30日	二	白米飯	鮮魚燴時蔬	番茄炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	

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。