

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04月10日  
 食譜設計：（幹事）

## 5 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  | 5月1日  | 三   | 白米飯           | 滷雞翅         | 銀芽肉絲   | 炒青江菜   | 酸辣湯     | 水果  |
| 2  | 5月2日  | 四   | 玉米番茄蛋炒飯(包子粽子) |             | 炒油菜    |        | 白蘿蔔貢丸湯  |     |
| 3  | 5月3日  | 五   | 燕麥飯           | 咕咾肉         | 滑蛋絲瓜   | 炒青花菜   | 冬瓜排骨湯   | 水果  |
| 4  | 5月6日  | 一   | 白米飯           | 洋芋燒肉        | 玉米炒香腸  | 炒青花菜   | 扁魚白菜湯   |     |
| 5  | 5月7日  | 二   | 燕麥飯           | 咖哩雞肉        | 豆薯炒蛋   | 有機蔬菜   | 什錦蔬菜湯   |     |
| 6  | 5月8日  | 三   | 鐵板麵           |             | 炒尼龍白菜  | 茶葉蛋    | 金針菇肉絲湯  | 水果  |
| 7  | 5月9日  | 四   | 白米飯           | 酥炸魚塊(蔬食)    | 炒三寶    | 炒青江菜   | 紫菜蛋花湯   |     |
| 8  | 5月10日 | 五   | 白米飯           | 打拋豬肉        | 胡蘿蔔炒蛋  | 蒜炒高麗菜  | 黃瓜排骨湯   |     |
| 9  | 5月13日 | 一   | 白米飯           | 咖哩肉燥        | 滑蛋絲瓜   | 炒小白菜   | 金針扁蒲湯   |     |
| 10 | 5月14日 | 二   | 燕麥飯           | 鹽酥雞         | 開陽白菜   | 有機蔬菜   | 海帶結玉米湯  |     |
| 11 | 5月15日 | 三   | 香腸蔬菜蛋炒飯       |             | 炒油菜    |        | 金針菇肉絲湯  | 水果  |
| 12 | 5月16日 | 四   | 白米飯           | 魚肉海鮮燴什錦(蔬食) | 香菜百頁   | 蒜炒高麗菜  | 玉米蛋花湯   |     |
| 13 | 5月17日 | 五   | 白米飯           | 沙茶鴨肉丁       | 南瓜炒絞肉  | 炒莧菜    | 冬瓜排骨湯   | 水果  |
| 14 | 5月20日 | 一   | 白米飯           | 粉蒸肉         | 筍茸炒肉絲  | 炒青江菜   | 翡翠蛋花豆腐羹 |     |
| 15 | 5月21日 | 二   | 糙米飯           | 壽喜燒         | 金黃雙絲蛋  | 有機蔬菜   | 什錦羹     |     |
| 16 | 5月22日 | 三   | 什錦炒麵          |             | 滷味     | 茶葉蛋    | 青菜豆腐湯   | 水果  |
| 17 | 5月23日 | 四   | 白米飯           | 糖醋魚丁(蔬食)    | 紅燒冬瓜麵筋 | 絲瓜炒金針菇 | 莧菜叻仔魚湯  |     |
| 18 | 5月24日 | 五   | 白米飯           | 滷雞翅         | 黃瓜炒肉片  | 炒鵝白菜   | 脆筍排骨湯   |     |
| 19 | 5月27日 | 一   | 白米飯           | 黑胡椒雞        | 螞蟻上樹   | 炒青江菜   | 酸菜鴨肉湯   |     |
| 20 | 5月28日 | 二   | 燕麥飯           | 紅燒肉丁        | 黃瓜炒黑輪  | 有機蔬菜   | 苦瓜排骨湯   |     |
| 21 | 5月29日 | 三   | 虱目魚粥          |             | 泡菜炒甜不辣 | 麵包     |         | 水果  |
| 22 | 5月30日 | 四   | 白米飯           | 客家小炒        | 炒海草    | 炒莧菜    | 脆筍排骨湯   |     |
| 23 | 5月31日 | 五   | 燕麥飯           | 糖醋肉         | 蔬菜蒸蛋   | 炒空心菜   | 薑片鴨肉湯   |     |

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。