

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05月15日
 食譜設計：（幹事）

6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
4	6月3日	一	白米飯	粉蒸肉	蘿蔔乾煎蛋	有機蔬菜	花生湯圓	
5	6月4日	二	白米飯	茄子粉絲煲	九層塔炒蛋	絲瓜炒金針菇	豆腐味噌湯	
6	6月5日	三	小卷米粉湯		泡菜炒甜不辣	麵包		水果
7	6月6日	四	鍋貼	炸銀絲卷	蒜炒高麗菜		酸辣湯	
8	6月7日	五	端午節					
9	6月10日	一	白米飯	三杯雞	辣炒筍茸	紅蘿蔔炒蛋	味噌貢丸湯	
10	6月11日	二	燕麥飯	可樂雞翅	番茄炒蛋	咖哩總匯	蘿蔔排骨湯	
11	6月12日	三	虱目魚粥		有機蔬菜	麵包		水果
12	6月13日	四	白米飯	客家小炒	炒海茸	炒莧菜	脆筍排骨湯	
13	6月14日	五	燕麥飯	糖醋肉	蔬菜蒸蛋	炒空心菜	薑片鴨肉湯	水果
14	6月17日	一	糙米飯	黑胡椒豬柳	黃瓜炒肉片	滷白菜	豆腐味噌湯	
15	6月18日	二	白米飯	炸豆乳雞	韭菜花炒蛋	蒜炒高麗菜	蘿蔔排骨湯	
16	6月19日	三	炒烏龍麵		有機蔬菜	黑糖捲饅頭	青菜貢丸湯	水果
17	6月20日	四	白米飯	芹菜炒花枝	炸豆腐甜不辣	香菇炒筍茸	檸檬愛玉	
18	6月21日	五	白米飯	滷豬腳	香菜百頁	炒鵝白菜	脆筍排骨湯	
19	6月24日	一	白米飯	蒙古烤肉	番茄炒蛋	炒白花椰菜	海帶結玉米湯	
20	6月25日	二	糙米飯	黑胡椒豬柳	絲瓜燜麵筋	有機蔬菜	苦瓜味噌排骨湯	
21	6月26日	三	白米飯	滷肉燥	螞蟻上樹	炒鵝白菜	榨菜肉絲湯	水果
22	6月27日	四	白米飯	糖醋雞丁	金黃雙絲蛋	炒乃龍菜	洋芋排骨湯	
23	6月28日	五	海鮮咖哩燴飯(蔬食)		炒油菜		刺瓜魚丸湯	

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。