主 編：陳慧如（校長）
 執行編輯：許培斌（執行秘書）
 出版日期：中華民國108年8月15日
 食譜設計：張尚偉（幹事）

8 9 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	8月30日	五	白米飯	滷豬排	泡菜冬粉	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	
2	9月02日	一	白米飯	馬鈴薯燉肉	韮菜花炒甜不辣	炒小白菜	蕃茄龍骨湯	
3	9月03日	二	白米飯	黑胡椒豬柳	滑蛋絲瓜	炒白花椰菜	金針瓠瓜湯	
4	9月04日	三	古早味油飯		炒莧菜	茶葉蛋	青菜豆腐湯	水果
5	9月05日	四	白米飯	海鮮咖哩(蔬食)	紅蘿蔔炒蛋	蒜炒空心菜	玉米蛋花湯	
6	9月06日	五	燕麥飯	冬瓜滷肉	玉米炒肉末	炒青江菜	苦瓜味噌排骨湯	水果
7	9月09日	一	糙米飯	壽喜燒	絲瓜燜麵筋	炒青花椰菜	冬瓜排骨湯	
8	9月10日	二	白米飯	小魚干炒豆干(蔬食)	黃瓜炒魚丸	蒜炒高麗菜	玉米蛋花湯	
9	9月11日	三	泡菜蛋炒飯		炒青江菜	滷豆干	榨菜肉絲湯	水果
10	9月12日	四	糙米飯	蒜香燒小排	紅片芹菜炒黑輪	番茄炒蛋	紫菜蛋花湯	
11	9月16日	一	白米飯	咕咾肉	蕃茄燴豆腐	蒜炒高麗菜	鮮菇肉絲湯	
12	9月17日	二	糙米飯	黑胡椒雞	筍絲炒肉羹	豆芽菜炒蝦米	豆薯蛋花湯	
13	9月18日	三	鐵板麵		炒油菜	榨菜炒肉絲	味增貢丸湯	水果
14	9月19日	四	白米飯	酥炸魚塊(蔬食)	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	小白菜味增湯	
15	9月20日	五	白米飯	沙茶鴨肉丁	蘿蔔滷麵輪	洋蔥芹菜炒金針菇	洋芋排骨湯	水果
16	9月23日	一	白米飯	南瓜煨豬肉	洋蔥炒蛋	炒青江菜	什錦蔬菜湯	
17	9月24日	二	糙米飯	鹽酥雞	蔥燒鮮菇豆腐	炒油菜	瓠瓜蛋花湯	
18	9月25日	三	玉米番茄蛋炒飯		芹菜三絲	滷雞翅	扁魚白菜湯	水果
19	9月26日	四	白米飯	酥炸魚塊(蔬食)	韮香炒冬粉	炒小白菜	海帶蛋花湯	
20	9月27日	五	白米飯	三杯雞丁	胡蘿蔔炒玉米	炒莧菜	苦瓜排骨湯	
21	9月30日	一	白米飯	打拋豬肉	絲瓜炒金針菇	炒空心菜	蘿蔔玉米湯	

- 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. 本校每週一天訂為”少肉日”或”無肉日”，環保減碳又健康。