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9月20日
 食譜設計：張尚偉（幹事）

10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	10月1日	二	糙米飯	黑胡椒雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	什錦羹	
2	10月2日	三	沙茶炒麵		滷味	有機蔬菜	金針菇肉絲湯	水果
3	10月3日	四	白米飯	粉蒸肉	五彩木須肉	炒油菜	扁魚白菜湯	
4	10月4日	五	白米飯	宮保雞丁	醬燒馬鈴薯豆腐煲	炒白花椰菜	綠豆粉角湯	水果
5	10月5日	六	燕麥飯	冬瓜滷肉	洋蔥炒肉絲	蒜炒空心菜	苦瓜排骨湯	
6	10月7日	一	白米飯	咖哩豬肉	番茄炒蛋	香菇悶冬瓜	味增豆腐湯	
7	10月8日	二	香腸蛋炒飯		香煎豬排	蒜炒高麗菜	青菜豆腐湯	
8	10月9日	三	白米飯	辣子雞丁	玉米炒蛋	炒青江菜	榨菜肉絲湯	水果
9	10月10日	四	國	慶				
10	10月11日	五	彈	性				
11	10月14日	一	紫米飯	筍燒雞	南瓜炒絞肉	炒莧菜	什錦蔬菜湯	
12	10月15日	二	白米飯	芹菜炒魷魚(蔬食)	番茄炒蛋	有機蔬菜	味增豆腐湯	
13	10月16日	三	肉絲炒麵		筍茸炒肉絲		刺瓜排骨湯	水果
14	10月17日	四	燕麥飯	鹽酥雞	味增大黃瓜炒蛋	蒜炒高麗菜	芽菜番茄排骨湯	
15	10月18日	五	白米飯	馬鈴薯燉肉	海帶三絲	炒青江菜	紫菜蛋花湯	水果
16	10月21日	一	糙米飯	蒜香燒小排	滑蛋絲瓜	炒小白菜	海帶結玉米湯	
17	10月22日	二	白米飯	鹽酥虱目魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	魚乾豆腐味增湯	
18	10月23日	三	雞蛋瘦肉粥		滷味	叉燒包		水果
19	10月24日	四	白米飯	炒雞肉丁	金針菇炒肉絲	炒白花椰菜	蕃茄龍骨湯	
20	10月25日	五	紫米飯	日式炸豬排	黃瓜炒魚丸	炒油菜	什錦蔬菜湯	
21	10月28日	一	白米飯	京醬肉絲	蔬菜蒸蛋	蒜炒空心菜	酸菜鴨肉湯	
22	10月29日	二	燕麥飯	糖醋肉	芹菜炒豆乾	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	
23	10月30日	三	餛飩湯麵		蒜炒高麗菜	滷味		水果
24	10月31日	四	白米飯	魚肉海鮮燴什錦	蘿蔔乾炒蛋	炒青花椰菜	金針瓠瓜湯	

- 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。