

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11月23日
 食譜設計：張尚偉（幹事）

12 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	12月02日	一	紫米飯	豆鼓蒸排骨	滷大白菜	炒海帶芽	蘿蔔排骨湯	
2	12月03日	二	白米飯	地瓜燒肉	炒三色菜	木耳炒高麗菜	黃豆排骨湯	
3	12月04日	三	白米飯	古早味油飯	炒莧菜		白菜豆腐湯	水果
4	12月05日	四	白米飯	海鮮咖哩燴飯	洋蔥炒蛋	蒜炒A菜	紫菜味噌湯	
5	12月06日	五	白米飯	魯瓜仔肉	香菜百頁	炒小白菜	芽菜番茄排骨湯	
6	12月09日	一	白米飯	蔥爆肉絲	菇菇九層塔炒蛋	蒜炒菠菜	玉米濃湯	
7	12月10日	二	糙米飯	椒麻雞	玉米炒香腸	花椰菜炒紅蘿蔔	豆薯蛋花湯	
8	12月11日	三	熟牛排麵	鐵板麵	蒜炒地瓜葉	滷蛋	芽菜番茄排骨湯	水果
9	12月12日	四	白米飯	小魚乾炒豆乾	番茄炒蛋	蔥燒味增豆腐	扁魚白菜湯	
10	12月13日	五	白米飯	滷雞翅	蔥燒鮮菇豆腐	炒青江菜	什錦蔬菜湯	水果
11	12月16日	一	燕麥飯	糖醋雞丁	泡菜炒甜不辣	炒菠菜	刺瓜魚丸湯	
12	12月17日	二	白米飯	粉蒸肉	筍茸炒肉絲	蛋炒山萵蒿	筍片雞湯	
13	12月18日	三	白米飯	黑胡椒豬柳	番茄炒蛋	炒油菜	白蘿蔔貢丸湯	水果
14	12月19日	四	白米飯	泡菜炒肉片	洋蔥芹菜炒金針菇	雪白菇炒乃龍菜	關東煮	
15	12月20日	五	白米飯	豆瓣魚塊	蔬菜蒸蛋	炒大陸妹	紅豆湯圓	
16	12月23日	一	白米飯	肉末炒茄子	菜埔炒蛋	炒鵝白菜	味噌貢丸湯	
17	12月24日	二	白米飯	黑胡椒豬柳	培根炒蛋	蒜炒高麗菜	黃豆排骨湯	
18	12月25日	三	白米飯	香腸蛋炒飯	豆皮炒青江菜		冬瓜排骨湯	水果
19	12月26日	四	白米飯	鹽酥虱目魚	三杯豆腐	蒜炒菠菜	扁魚白菜湯	
20	12月27日	五	糙米飯	麻油雞	菇菇九層塔炒蛋	炒高麗菜	海帶結玉米湯	水果
21	12月30日	一	糙米飯	肉燥飯	玉米炒香腸	炒青江菜	脆筍排骨湯	
22	12月31日	二	熟牛排麵		炒青花椰菜		什錦羹	水果

- 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。