

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12月19日
 食譜設計：張尚偉（幹事）

1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	1月1日	三	元 旦 放 假					
3	1月2日	四	白米飯	海鮮咖哩(蔬食)	番茄炒蛋	炒油菜	西瓜綿魚湯	
4	1月3日	五	白米飯	三杯雞丁	蔬菜蒸蛋	蒜炒高麗菜	什錦蔬菜湯	
5	1月6日	一	紫米飯	味噌雞腿豆腐煲	豆干炒杏鮑菇	蒜炒空心菜	豆薯蛋花湯	
6	1月7日	二	白米飯	酥炸魚塊	蔥燒鮮菇豆腐	炒青江菜	刺瓜魚丸湯	
7	1月8日	三	泡菜蛋炒飯		炒双色花椰		關東煮	水果
8	1月9日	四	白米飯	滷雞翅	絲瓜悶麵筋	炒乃龍菜	玉米大頭菜排骨湯	
9	1月10日	五	白米飯	咖哩雞肉	洋蔥炒蛋	炒油菜	酸辣湯	水果
10	1月13日	一	白米飯	獅子頭燉白菜	大頭菜炒滑蛋	蒜炒高麗菜	海帶結玉米湯	
11	1月14日	二	白米飯	小魚乾炒豆干(蔬食)	番茄炒蛋	炒乃龍菜	蘿蔔玉米湯	
12	1月15日	三	油飯	古早味油飯	炒油菜		高麗菜番茄排骨湯	水果
13	1月16日	四	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	
14	1月17日	五	白米飯	粉蒸肉	洋蔥玉米炒蛋	培根炒高麗菜	番茄洋蔥龍骨湯	
15	1月20日	一	白米飯	筍乾魯豬腳	蔬菜蒸蛋	蒜炒空心菜	海帶豆腐味噌湯	

- 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。

