

主 編：陳慧如（校長）
 執行編輯：（執行秘書）
 出版日期：中華民國109年02月26日
 食譜設計：（幹事）

3 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	3月2日	一	白米飯	馬鈴薯燒雞	蔥燒鮮菇豆腐	炒鵝白菜	紫菜貢丸湯	
2	3月3日	二	燕麥飯	糖醋雞丁	黃瓜炒魚丸	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	
3	3月4日	三	熟油麵	什錦炒麵	炒菠菜		洋芋排骨湯	水果
4	3月5日	四	白米飯	小魚乾炒豆干	刺瓜燴鳥蛋	蒜炒高麗菜	蘿蔔玉米湯	
5	3月6日	五	白米飯	沙茶鴨肉丁	西洋芹炒甜不辣	番茄炒蛋	豆薯蛋花湯	
6	3月9日	一	白米飯	泡菜蛋炒飯	木耳炒高麗菜		關東煮	
7	3月10日	二	白米飯	壽喜燒	蔬菜蒸蛋	玉米馬鈴薯炒香腸	紫菜味噌湯	
8	3月11日	三	糙米飯	滷雞腿	番茄燴豆腐	炒乃龍菜	紫菜蛋花湯	
9	3月12日	四	白米飯	白花椰炒花枝	玉米洋蔥炒蛋	炒小白菜	味噌豆腐湯	水果
10	3月13日	五	白米飯	三杯雞丁	香菜百頁	蒜炒高麗菜	什錦蔬菜湯	
11	3月16日	一	紫米飯	黑胡椒雞	蔥燒鮮菇豆腐	炒油菜	西瓜綿魚湯	
12	3月17日	二	白米飯	鹽酥虱目魚(蔬食)	番茄炒蛋	有機蔬菜	海帶味噌湯	
13	3月18日	三	鐵板麵		腐皮炒小白菜		玉米濃湯	水果
14	3月19日	四	白米飯	筍茸炒肉絲	西洋芹炒豆乾	炒白花椰菜	苧菜豆腐湯	
15	3月20日	五	白米飯	咖哩雞肉	香菜百頁	蒜炒空心菜	榨菜肉絲湯	水果
16	3月23日	一	白米飯	咖哩肉燥	蔥燒鮮菇豆腐	炒菠菜	大頭菜排骨湯	
17	3月24日	二	糙米飯	筍燒雞	紅燒冬瓜麵筋	炒油菜	金針菇蛋花湯	
18	3月25日	三	海鮮粥(蔬食)		炒雙色花椰	麵包		水果
19	3月26日	四	白米飯	炸雞腿	番茄炒蛋	蒜炒空心菜	南瓜洋蔥湯	
20	3月27日	五	紫米飯	味增雞腿豆腐煲	菇菇九層塔炒蛋	豆皮炒青江菜	黃豆排骨湯	
21	3月30日	一	白米飯	嫩薑炒肉絲	番茄炒蛋	木耳炒高麗菜	蘿蔔玉米湯	
22	3月31日	二	白米飯	三杯中卷	玉米洋蔥炒蛋	蒜炒大陸妹	翡翠蛋花豆腐羹	

- 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。