

主 編：陳慧如（校長）  
 執行編輯：施宏忠（執行秘書）  
 出版日期：中華民國109年3月22日  
 食譜設計：（幹事）

## 4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  | 4月1日  | 三   | 白米飯   | 香腸蛋炒飯     |          | 炒花椰菜     | 酸辣湯      | 水果  |
| 6  | 4月6日  | 一   | 燕麥飯   | 打拋豬肉      | 番茄燴豆腐    | 蒜炒高麗菜    | 芽菜番茄排骨湯  |     |
| 7  | 4月7日  | 二   | 白米飯   | 海鮮咖哩(蔬食)  | 菜埔蔥炒蛋    | 炒山茼蒿     | 西瓜綿魚湯    |     |
| 8  | 4月8日  | 三   | 餛飩湯麵  |           | 蒜炒空心菜    | 滷味       |          | 水果  |
| 9  | 4月9日  | 四   | 白米飯   | 客家小炒      | 番茄炒蛋     | 炒刺瓜      | 玉米洋芋排骨湯  |     |
| 10 | 4月10日 | 五   | 白米飯   | 馬鈴薯燉雞     | 玉米炒肉末    | 炒鵝白菜     | 脆筍排骨湯    |     |
| 11 | 4月13日 | 一   | 白米飯   | 酥炸魚塊      | 蔥燒鮮菇豆腐   | 炒大陸妹     | 刺瓜魚丸湯    |     |
| 12 | 4月14日 | 二   | 紫米飯   | 味增雞腿豆腐煲   | 豆薯炒蛋     | 炒菠菜      | 玉米洋芋排骨湯  |     |
| 13 | 4月15日 | 三   | 白米飯   | 粉蒸肉       | 培根炒高麗菜   | 洋蔥玉米炒蛋   | 蕃茄洋蔥龍骨湯  | 水果  |
| 14 | 4月16日 | 四   | 白米飯   | 咖哩雞肉      | 香菜百頁     | 炒油菜      | 蘿蔔玉米湯    |     |
| 15 | 4月17日 | 五   | 燕麥飯   | 肉燥飯       | 玉米馬鈴薯炒香腸 | 豆皮炒青江菜   | 脆筍排骨湯    | 水果  |
| 16 | 4月20日 | 一   | 白米飯   | 壽喜燒       | 蔬菜蒸蛋     | 炒乃龍菜     | 芽菜蕃茄龍骨湯  |     |
| 17 | 4月21日 | 二   | 小米飯   | 糖醋雞丁      | 鴻喜菇燴豆腐   | 炒空心菜     | 冬瓜排骨湯    |     |
| 18 | 4月22日 | 三   | 古早味油飯 |           | 炒菠菜      | 高麗菜蕃茄龍骨湯 |          | 水果  |
| 19 | 4月23日 | 四   | 白米飯   | 香酥虱目魚(蔬食) | 玉米洋蔥炒蛋   | 炒小白菜     | 海帶味噌湯    |     |
| 20 | 4月24日 | 五   | 白米飯   | 咖哩雞肉      | 醬燒馬鈴薯豆腐煲 | 蘿蔔炒青花椰   | 西瓜綿魚湯    |     |
| 21 | 4月27日 | 一   | 紫米飯   | 味增雞腿豆腐煲   | 韭香皮蛋炒肉末  | 炒大陸妹     | 白蘿蔔貢丸湯   |     |
| 22 | 4月28日 | 二   | 白米飯   | 滷雞翅       | 番茄炒蛋     | 蒜炒高麗菜    | 什錦羹      |     |
| 23 | 4月29日 | 三   | 白米飯   | 海鮮咖哩(蔬食)  | 蔬菜蒸蛋     | 炒油菜      | 關東煮      | 水果  |
| 24 | 4月30日 | 四   | 白米飯   | 糖醋雞丁      | 香菜百頁     | 炒雙色花椰    | 高麗菜蕃茄龍骨湯 |     |

- 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. 本校每週一日定為”少肉日”或”無肉日”，環保減碳又強身。