



主 編：蔡明昌（校長）

執行編輯：吳佩熙（執行秘書）

出版日期：中華民國109年08月30日

供應人數：1940人

食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 109年08-09月臺南市安平區金城國民中學午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)
								乳飲品						
1	8月31日	一	米飯	蘑菇雞柳	青江鴿蛋	桂筍肉絲	白菜魚餃湯	水果	4.5	2	1.5	2	2	0
2	9月1日	二	糙米飯	沙茶豬肉	蕃茄豆腐	豆薯炒蝦仁	薑絲下水湯	豆漿	4.5	2.2	1.2	2	0	1
3	9月2日	三	米食	金瓜米粉配料	翡翠蒸蛋	炒有機菜	仙草凍鮮奶茶	水果	6	1.5	0.5	2.1	2	0
4	9月3日	四	五穀飯	泡菜炒年糕	小黃瓜小卷	絲瓜黑珍珠菇	山藥蓮子豬肚		4.8	1.5	1.3	2.1	0	0
5	9月4日	五	小米紅藜麥飯	香酥柳葉魚	紅燒豆腐	紅K青花菜	玉米濃湯	水果	4.7	2	0.7	2.3	2	0
6	9月7日	一	芝麻飯	烤燒肉	螞蟻上樹	甜豆鮮菇	香菇雞湯	水果	4.6	1.6	1.1	2	2	0
7	9月8日	二	米飯	海產飯湯	煎餃	柴魚空心菜	海產飯湯配料	水果	4.7	2.5	0.8	2	2	0
8	9月9日	三	麵食	茄汁通心麵	蒜香四季豆	奶油餐包	冬瓜小紫蘇	水果	6.2	0.9	1.1	2.1	2	0
9	9月10日	四	糙米飯	醬炒鴨塊	黃瓜魚漿	豌豆莢花菜	金針肉絲湯		4.2	2.4	1.6	2	0	0
10	9月11日	五	米飯	宮保雞丁	銀魚莧菜	劍筍炒麵腸	青菜魚丸湯	乳品	4.2	1.9	1.5	2.1	0	1
11	9月14日	一	米飯	鳳梨魚肚	高麗菜寬粉	水蓮炒菇	味噌豆腐湯	水果	4.4	1.5	1	2	2	0
12	9月15日	二	五穀飯	蘿蔔滷百葉	蕃茄炒蛋	菇菊青江	紫菜黃豆芽湯	水果	4.2	0.9	1.3	2	2	0
13	9月16日	三	麵食	炒烏龍麵配料	蒸珍珠丸/燒賣	涼拌海帶芽	酸菜豬腸湯	乳飲品	6.1	1	0.8	2.1	0	1
14	9月17日	四	米飯	蒸蔥油雞丁	絲瓜麵線	五味茼蒿	西瓜綿魚湯		4.1	3	1.1	2	0	0
15	9月18日	五	米飯	京醬肉絲	香菇熬白菜	甜椒豆芽	餛飩湯	水果	4.4	2	1.2	2.1	2	0
16	9月21日	一	芝麻飯	沙茶炒魚丁	肉燥地瓜葉	筍絲木耳	蘿蔔魚餃湯	水果	4.2	2.8	1.2	2.1	2	0
17	9月22日	二	五穀飯	梅仔雞	韭菜花枝	香腸炒蛋	紫菜吻仔魚湯	水果	4.2	2.5	0.7	2	2	0
18	9月23日	三	麵食	蕃茄紅燒麵	蒜炒大陸妹	涼拌豆干		乳飲品	5.5	2	1	2	0	1
19	9月24日	四	米飯	雞肉飯	筍乾烏蛋	金絲油菜	鴨肉冬粉湯		4.5	2	0.8	2.2	0	0
20	9月25日	五	米飯	素咖哩	栗子白菜	菇香絲瓜	素麻油四寶湯	水果	4.6	0.2	2.3	2.1	2	0
21	9月28日	一	糙米飯	紅糟肉	銀魚莧菜	三色豆乾丁	紅豆薏仁湯	水果	5	2.3	0.7	2.5	2	0
22	9月29日	二	米飯	蒲燒鯛魚	糖醋麵腸	三杯素杏菇	蘿蔔貢丸湯	水果	4.2	1.8	1	2	2	0
23	9月30日	三	麵食	當歸鴨麵線料	蒜香四季豆	烤咖哩派		月餅/飲品	6.8	1	0.4	2.3	0	1

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