

## 110年02-3月臺南市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		豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)
								乳飲品	主食(份)					
1	2月22日	一	米飯	素咖哩	黃金菠菜	香菇花生麵筋	素牛蒡山藥湯	水果	5	0.5	1	2	2	0
2	2月23日	二	糙米飯	豉汁排骨	豆菊高麗菜	絲瓜麵線	薑絲下水湯	乳飲品	5	2.1	1.5	2	0	1
3	2月24日	三	義大利麵	茄汁義大利麵	滷豆乾丁	地瓜薯條	仙草凍鮮奶茶	水果	6.5	1.5	0.5	2.1	2	0
4	2月25日	四	五穀飯	滷雞腿	芹菜花枝	金絲油菜	蘿蔔貢丸湯		4.5	2	1	2	0	0
5	2月26日	五	米飯	雞絲滑蛋粥	炒有機菜	煎餃		水果	5.5	2	0.6	2	2	0
6	3月2日	二	芝麻飯	素三杯百頁	蕃茄炒蛋	蒜香菜豆	素麻油四寶湯	乳飲品	5.5	2.2	1.2	2	0	1
7	3月3日	三	麵食	炒烏龍麵配料	蒸珍珠丸	烤雞翅	南瓜濃湯	水果	6.5	2.1	0.7	2	2	0
8	3月4日	四	小米紅藜麥飯	炸鹹魚	桂筍絞肉	有機青江	芋香西米露		6	2	1	2.2	0	0
9	3月5日	五	米飯	梅仔雞	山藥花椰菜	小黃瓜袖珍菇	小卷米粉湯	水果	5	2	1.4	2.1	2	0
10	3月8日	一	米飯	素油飯配料	炒有機菜	滷百頁蘿蔔	油豆腐細粉湯	水果	5	1	1.5	2.1	2	0
11	3月9日	二	芝麻飯	豆酥魚丁	腰果鮮蔬	水蓮炒菇	佛跳牆	水果	4.5	2	1	2	2	0
12	3月10日	三	刀削麵	炸醬麵配料	滷蛋	炒菜豆	關東煮湯	水果	6	1.2	0.8	2	2	0
13	3月11日	四	五穀飯	豬肋排	青江珊瑚	素炒桂竹筍	豆薯蛋花湯		5	2	2	2	0	0
14	3月12日	五	米飯	砂鍋鴨	肉燥大陸妹	筍絲木耳	玉米排骨湯	乳飲品	4.5	1.8	1.5	2	0	1
15	3月15日	一	米飯	蒲燒鰻魚	高麗菜寬粉	山藥花椰菜	米稞湯	水果	4.7	1.5	1.5	2	2	0
16	3月16日	二	糙米飯	韓式炸雞	白菜炒年糕	小黃瓜海帶炒蛋	綠豆薏仁湯	水果	6.2	2.2	1.1	2.2	2	0
17	3月17日	三	板條	美濃板條配料	口袋餅	滷油豆腐		乳飲品	6	1.2	0.8	2	0	1
18	3月18日	四	芝麻飯	梅干滷肉	玉米炒蝦仁	菇香絲瓜	鴨肉冬粉湯		6	2	1.1	2	0	0
19	3月19日	五	米飯	鮑魚粥	滷排骨	芝麻四季豆		水果	5.2	2	0.2	2	2	0
20	3月22日	一	米飯	梅醬魚肚	芋香白菜	茄汁豆包	蕃茄豆芽湯	水果	4.5	2	0.3	2	2	0
21	3月23日	二	地瓜飯	蔞瓜肉醬	五彩花椰	金絲油菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	1.5	1.2	2	2	0
22	3月24日	三	本日不供餐											
23	3月25日	四	糙米飯	冬瓜燒鴨	沙茶肉片	小黃瓜袖珍菇	紅豆花生湯圓		6	2.2	1	2.1	0	0
24	3月26日	五	紫米地瓜粥	素羹余	素肉燥豆腐	炒有機菜	胡蘿蔔青豆仁	乳飲品	4.1	2	1	2	0	1
25	3月29日	一	芝麻飯	蔥油雞排	絲瓜麵線	豌豆莢花菜	沙茶魷魚羹	水果	4.5	2	1.2	2	2	0
26	3月30日	二	米飯	蕃茄豆腐	蘿蔔滷百葉	柴魚空心菜	三色湯	乳飲品	4.5	2.1	1	2	0	1
27	3月31日	三	麵食	土魷魚羹	烤燒肉	吐司	涼拌黃瓜	水果	6.2	2	0.5	2.2	2	0

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，**一律使用國產豬食材**

**聰明攝取6大類食物**

### 營養健康 作伙來

**少鹽** **少糖** **少油**

**我的健康餐盤**

**每天早晚一杯奶**  
**乳品類**  
 每天1.5-2杯 (1杯240毫升)

**堅果種子一茶匙**  
**堅果種子類**  
 每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)  
 1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒

**豆魚蛋肉一掌心**  
**豆魚蛋肉類**  
 豆>魚>蛋>肉類

**每餐水果拳頭大**  
**水果類**  
 在地當季多樣化

**菜比水果多一點**  
**蔬菜類**  
 當季且1/3選深色

**飯跟蔬菜一樣多**  
**全穀雜糧類**  
 至少1/3為未精製全穀雜糧之主食