

113 年 8、9 月大成國中/民德國中餐菜單

本校一律使用國產豬

校 長
午餐執行秘書

陳惠文
林長裕

營養師 薛伊均
供應人數 2650 人

NO	日 期	星期	主 食	副食一	副 食 二	副 食 三	湯	其他	熱量
1	8 月 30 日	五	芝麻飯	南瓜燒雞	洋蔥炒肉絲	有機脆綠蔬	胡瓜肉絲湯		600
2	9 月 2 日	一	芝麻飯	*酸菜魚	紅仁炒蛋	尼龍菜	*蘿蔔黑輪湯	水果	670
3	9 月 3 日	二	義大利肉醬麵		麵包	油醋沙拉	玉米肉絲湯	乳品	1040
4	9 月 4 日	三	芝麻飯	鐵板雞柳	炒什錦	有機脆綠蔬	紫菜蛋花湯		600
5	9 月 5 日	四	芝麻飯	椒鹽豬排	烤鮮蔬	小白菜	味噌湯	水果	660
6	9 月 6 日	五	芝麻飯	五香滷肉	三杯米血	有機脆綠蔬	黃瓜肉絲湯		600
7	9 月 9 日	一	芝麻飯	梅干蒸肉	麻婆豆腐	尼龍菜	冬瓜肉絲湯	水果	700
8	9 月 10 日	二	*米苔目、蔥油肉		麵包	豆芽菜	蘿蔔豆腐湯	乳品	990
9	9 月 11 日	三	芝麻飯	芝麻滷雞腿	鹹蛋高麗菜	有機脆綠蔬	甜湯	水果	780
10	9 月 12 日	四	芝麻飯	*香酥魚	京醬豆包	青江菜	玉米濃湯	水果	810
11	9 月 13 日	五	芝麻飯	照燒豬肉	海根肉絲	有機脆綠蔬	*高麗菜湯		600
12	9 月 16 日	一	芝麻飯	*醬滷魚肚	長豆炒蛋	小白菜	*魚皮湯	水果	670
13	9 月 17 日	二	中秋節放假一日						
14	9 月 18 日	三	芝麻飯	打拋豬	*客家小炒	有機脆綠蔬	冬瓜肉絲湯		670
15	9 月 19 日	四	芝麻飯	香菇雞	*洋蔥黑輪	油菜	紫菜肉絲湯	水果	720
16	9 月 20 日	五	芝麻飯	咖哩雞	醬香皇帝豆	有機脆綠蔬	黃瓜肉絲湯	乳品	790
17	9 月 23 日	一	芝麻飯	紅燒雞丁	黃瓜燴什錦	油菜	玉米肉絲湯	水果	600
18	9 月 24 日	二	鴨肉麵		麵包	花椰菜	鴨肉羹	乳品	870
19	9 月 25 日	三	芝麻飯	*香酥魚條	*炒冬粉	有機脆綠蔬	*冬瓜魚丸湯		720
20	9 月 26 日	四	芝麻飯	咖哩雞	贊肉白菜	青江菜	*紫菜湯	水果	660
21	9 月 27 日	五	芝麻飯	蜜汁豬排	洋芋起司蛋	有機脆綠蔬	胡瓜肉絲湯		690
22	9 月 30 日	一	芝麻飯	*海鮮豆腐	菜脯炒蛋	地瓜葉	甜湯	水果	710

備註 1. 遇特殊狀況（如缺水、退貨、物價上揚等）變動食譜；

若臺南市政府公告停課或颱風則順延食譜。

2. 水果、乳品係暫定。每週三、五供應有機蔬菜。每週供應一日少肉蔬食減碳愛地球。

3. 本校採用產銷履歷等三章一 Q 標章農產品公佈於校園食材登錄平台。

4. 每人供餐量：飯 1 滿碗，主菜 1 湯勺，副菜 0.8 湯勺，青菜 0.5 湯勺，湯 0.5 勺

若遇單品雞腿、豬排或魚(蝦)排、滷蛋則一人提供 1 份。

5. 以『*』註記菜單內容提供『海鮮類、甲殼類、魚類』食材。

6. 本校營養午餐有供應芒果、花生、蛋、奶類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及有甲硫酸鹽類等及其製品。週菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺。請師生與家長們多加利用。

