

# 113年8、9月大成國中/民德國中午餐菜單

本校一律使用國產豬

校長 陳惠文  
午餐執行秘書 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。

