

113年10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 營養師 薛伊均
午餐執行秘書 林長裕 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	10月1日	二	*鍋燒意麵	麵包	豆芽菜	*沙茶湯	乳品	930	
2	10月2日	三	芝麻飯	馬鈴薯雞肉	黃瓜什錦	有機脆綠蔬	*蘿蔔魚丸湯		720
3	10月3日	四	芝麻飯	泡菜豬肉	京醬豆腐	尼龍菜	紫菜蛋花湯	水果	810
4	10月4日	五	芝麻飯	紐澳良雞	塔香海帶	有機脆綠蔬	胡瓜肉絲湯		890
5	10月7日	一	芝麻飯	*酸菜魚	洋芋起司	空心菜	*味噌魚湯	水果	600
6	10月8日	二	芝麻飯	紅燒豬肉	豆包肉絲	花椰菜	*紫菜湯	乳品	770
7	10月9日	三	五香雞腿、麵包		黑椒毛豆	有機脆綠蔬	皮蛋瘦肉粥	水果	840
8	10月10日	四	雙十國慶日放假						
9	10月11日	五	芝麻飯	茄汁豬排	*螞蟻上樹	有機脆綠蔬	胡瓜肉絲湯		600
10	10月14日	一	芝麻飯	咖哩雞丁	*客家小炒	油菜	紫菜肉絲湯	水果	770
11	10月15日	二	芝麻飯	筍乾燒肉	炒什錦	青江菜	黃瓜肉絲湯	乳品	670
12	10月16日	三	芝麻飯	雞肉絲	培根炒豆芽	有機脆綠蔬	*白菜滷		820
13	10月17日	四	雞腿、麵包		長豆炒肉絲	花椰菜	*什錦麵羹	水果	900
14	10月18日	五	芝麻飯	*香酥魚	紅仁炒蛋	有機脆綠蔬	*味噌湯		870
15	10月21日	一	芝麻飯	梅干蒸肉	蕃茄炒蛋	地瓜葉	蘿蔔黑輪湯	水果	840
16	10月22日	二	*鮮菇蛤蜊湯麵		麵包	塔香海帶	*鮮菇蛤蜊湯	乳品	930
17	10月23日	三	芝麻飯	南瓜燒雞	筍絲炒肉	青江菜	*紫菜湯		680
18	10月24日	四	芝麻飯	*砂鍋魚	洋蔥炒蛋	有機脆綠蔬	*味噌魚湯	水果	760
19	10月25日	五	芝麻飯	打拋豬	豆芽雞絲	有機脆綠蔬	黃瓜肉絲湯		830
20	10月28日	一	芝麻飯	醬炒鴨	長豆炒肉	青江菜	胡瓜肉絲湯	水果	820
21	10月29日	二	咖哩烏龍麵		麵包	高麗菜	*紫菜湯	乳品	1030
22	10月30日	三	芝麻飯	*沙茶豆腐	菜脯炒蛋	有機脆綠蔬	甜湯		620
23	10月31日	四	芝麻飯	打拋豬	培根高麗菜	油菜	玉米肉絲湯	水果	830

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：白飯 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。

