

113年11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	11月1日	五	糙米飯	左宗棠雞	海帶豆干	有機脆綠蔬	黃瓜肉絲湯		600
2	11月4日	一	地瓜飯	五香滷肉	炒什錦	油菜	*高麗菜湯	水果	800
3	11月5日	二	義大利肉醬麵		麵包	花椰菜	蘿蔔黑輪湯	乳品	1050
4	11月6日	三	五穀飯	*蛤蜊雞	麻婆豆腐	有機脆綠蔬	*紫菜蛋花湯		650
5	11月7日	四	芝麻飯	紅燒雞丁	塔香海草	地瓜葉	*味噌湯	水果	630
6	11月8日	五	芝麻飯	*香酥魚	蕃茄炒蛋	有機脆綠蔬	*黃瓜魚丸湯		740
7	11月11日	一	麥片飯	*豬肉豆腐煲	肉圓	尼龍菜	紫菜肉絲湯	水果	670
8	11月12日	二	刈包、麵包		黑胡椒豬排	油醋洋芋	香菇冬粉羹	乳品	720
9	11月13日	三	*香鬆飯	咖哩雞	*客家小炒	有機脆綠蔬	蘿蔔黑輪湯		710
10	11月14日	四	五穀飯	*豆瓣魚	紅仁炒蛋	青江菜	甜湯	水果	740
11	11月15日	五	糙米飯	香酥雞排	醬香毛豆	有機脆綠蔬	冬瓜貢丸湯		830
12	11月18日	一	地瓜飯	豆香豬肉	海帶干絲	小白菜	玉米肉絲湯	水果	800
13	11月19日	二	*香酥魚米		麵包	地瓜葉	*海鮮湯麵	乳品	960
14	11月20日	三	五穀飯	打拋豬	*開陽白菜	有機脆綠蔬	蘿蔔肉絲湯		570
15	11月21日	四	燕麥飯	麻油雞	洋蔥炒蛋	油菜	*紫菜肉絲湯	水果	690
16	11月22日	五	糙米飯	馬鈴薯燉肉	贊肉白菜	有機脆綠蔬	*黃瓜魚丸湯		650
17	11月25日	一	麥片飯	梅子雞	黃瓜燴什錦	尼龍菜	玉米肉絲湯	水果	700
18	11月26日	二	*香鬆飯	*砂鍋魚	京醬豆包	油菜	*關東煮	乳品	740
19	11月27日	三	五穀飯	芝麻雞腿	油醋洋芋	有機脆綠蔬	冬瓜肉絲湯		780
20	11月28日	四	*米苔目、蔥油肉		麵包	豆芽菜	蘿蔔豆腐湯	水果	640
21	11月29日	五	糙米飯	當歸排骨	海根肉絲	有機脆綠蔬	*高麗菜湯		690

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。

