

113 年 11 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	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	塔香海茸	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。

