

# 113 年 12 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	12 月 2 日	一	地瓜飯	蜜汁豬排	玉米炒蛋	油菜	榨菜肉絲湯	水果	630
2	12 月 3 日	二	糙米飯	紅燒魚丁	炒什錦	青江菜	豆薯湯	乳品	870
3	12 月 4 日	三	五穀飯	馬鈴薯燉肉	京醬豆干	有機脆綠蔬	蘿蔔肉絲湯		720
4	12 月 5 日	四	燕麥飯	梅子雞	*開陽白菜	尼龍菜	胡瓜肉絲湯		700
5	12 月 6 日	五	*大滷麵、烤雞腿		油醋沙拉	有機脆綠蔬	*什錦羹	水果	1150
6	12 月 9 日	一	麥片飯	鐵板豬柳	小黃瓜肉絲	青江菜	紫菜蛋花湯	水果	660
7	12 月 10 日	二	刈包、麵包		椒鹽豬排	豆芽菜	皮蛋瘦肉粥	乳品	790
8	12 月 11 日	三	五穀飯	打拋豬	*開陽胡瓜	有機脆綠蔬	冬瓜肉絲湯		570
9	12 月 12 日	四	燕麥飯	筍絲豆包	菜脯炒蛋	油菜	*味噌湯	水果	660
10	12 月 13 日	五	糙米飯	紅燒雞丁	培根豆芽	有機脆綠蔬	高麗菜湯		630
11	12 月 16 日	一	地瓜飯	蔥燒肉	麻婆豆腐	青江菜	紫菜肉絲湯	水果	700
12	12 月 17 日	二	當歸鴨麵、麵包		紐澳良雞翅	塔香海根	當歸湯	乳品	860
13	12 月 18 日	三	*香鬆飯	*沙茶魚丁	筍絲炒蛋	有機脆綠蔬	玉米濃湯		800
14	12 月 19 日	四	燕麥飯	咖哩雞	高麗菜豆菊	油菜	*紫菜湯	水果	740
15	12 月 20 日	五	糙米飯	麻油雞	獅子頭	有機脆綠蔬	湯圓		690
16	12 月 23 日	一	麥片飯	三杯雞	培根小黃瓜	尼龍菜	玉米肉絲湯	水果	690
17	12 月 24 日	二	豬排麵、麵包		肉圓	花椰菜	紫菜蛋花湯	乳品	810
18	12 月 25 日	三	五穀飯	豬肉豆腐煲	炒什錦	有機脆綠蔬	味噌湯		730
19	12 月 26 日	四	燕麥飯	*香酥魚	蕃茄炒蛋	油菜	*大黃瓜湯	水果	700
20	12 月 27 日	五	糙米飯	南瓜燒雞	客家小炒	有機脆綠蔬	冬瓜肉絲湯		680
21	12 月 30 日	一	地瓜飯	紅燒肉	*開陽白菜	尼龍菜	玉米肉絲湯	水果	730
22	12 月 31 日	二	*鍋燒烏龍麵、麵包		檸檬翅腿	油菜	*沙茶湯	乳品	900

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。

