

114 年 1 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	1 月 1 日	三	元旦放假一日								
2	1 月 2 日	四	麥片飯	咖哩雞丁	豆芽肉絲	尼龍菜	*紫菜湯	水果	670		
3	1 月 3 日	五	糙米飯	*豆瓣魚丁	紅仁炒蛋	有機脆綠蔬	甜湯		730		
4	1 月 6 日	一	麥片飯	蠔油悶雞	*開陽高麗菜	小白菜	*味噌湯	水果	690		
5	1 月 7 日	二	義大利肉醬麵、麵包		檸檬翅膀腿	小黃瓜	玉米肉絲湯	乳品	880		
6	1 月 8 日	三	五穀飯	鐵板雞柳	筍絲炒肉	有機脆綠蔬	*紫菜蛋花湯		710		
7	1 月 9 日	四	燕麥飯	*酸菜魚丁	蕃茄炒蛋	尼龍菜	*關東煮	水果	660		
8	1 月 10 日	五	糙米飯	照燒豬肉	三杯香菇	有機脆綠蔬	黃瓜肉絲湯		630		
9	1 月 13 日	一	地瓜飯	打拋豬	*開陽白菜	油菜	玉米肉絲湯	水果	690		
10	1 月 14 日	二	鴨肉麵、麵包		脆皮雞排	青江菜	鴨肉羹	乳品	880		
11	1 月 15 日	三	五穀飯	*香酥魚	焗烤鮮蔬	有機脆綠蔬	*蘿蔔魚丸湯		620		
12	1 月 16 日	四	燕麥飯	黑胡椒豬排	皮蛋炒肉末	地瓜葉	榨菜肉絲湯	水果	720		
13	1 月 17 日	五	糙米飯	五香雞腿	獅子頭	有機脆綠蔬	胡瓜肉絲湯		670		
14	1 月 20 日	一	休業式餐盒、水果								660

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。