

114 年 2 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	2月5日	三	麥片飯	五香雞腿	*客家小炒	有機脆綠蔬	當歸湯		720
2	2月6日	四	燕麥飯	京醬豆腐	筍絲炒蛋	尼龍菜	味噌湯	水果	660
3	2月7日	五	糙米飯	蒜泥白肉	炒什錦	有機脆綠蔬	黃瓜肉絲湯		790
4	2月10日	一	地瓜飯	醬香滷肉	麻婆豆腐	油菜	高麗菜湯	水果	850
5	2月11日	二	烏龍麵、甘藍炒肉、麵包		小翅膀	地瓜葉	*海鮮鍋燒湯	乳品	970
6	2月12日	三	五穀飯	紅燒雞丁	培根豆芽	有機脆綠蔬	芝麻湯圓		790
7	2月13日	四	燕麥飯	茄汁豬排	海帶肉絲	小白菜	冬瓜貢丸湯	水果	660
8	2月14日	五	*香鬆飯	*砂鍋魚丁	紅仁炒蛋	有機脆綠蔬	*關東煮		800
9	2月17日	一	麥片飯	椒鹽豬排	*絲瓜蛤蜊	尼龍菜	玉米肉絲湯	水果	730
10	2月18日	二	刈包、麵包		黑胡椒豬排	豆香青椒	皮蛋瘦肉粥	乳品	890
11	2月19日	三	五穀飯	咖哩雞丁	椒鹽毛豆	有機脆綠蔬	*高麗菜湯		800
12	2月20日	四	燕麥飯	*打拋豆干	菜脯炒蛋	青江菜	玉米濃湯	水果	660
13	2月21日	五	糙米飯	蜜汁雞腿	塔香海根	有機脆綠蔬	榨菜肉絲湯		730
14	2月24日	一	地瓜飯	三杯雞	*沙茶豆腐	油菜	*紫菜湯	水果	810
15	2月25日	二	當歸排骨麵、麵包		木耳炒肉	豆芽菜	當歸湯	乳品	910
16	2月26日	三	五穀飯	*香酥魚	蕃茄炒蛋	有機脆綠蔬	*味噌湯		730
17	2月27日	四	燕麥飯	筍乾控肉	干絲拌海絲	青江菜	胡瓜肉絲湯	水果	820
18	2月28日	五	228 和平紀念日放假一日						

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。