

# 114 年 3 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	3 月 3 日	一	地瓜飯	豬肉豆腐煲	筍絲炒肉	尼龍菜	玉米肉絲湯	水果	790
2	3 月 4 日	二	米苔目、*油蔥豬肉		麵包	豆芽菜	蘿蔔豆腐湯	乳品	970
3	3 月 5 日	三	五穀飯	咖哩雞	*客家小炒	有機脆綠蔬	紫菜肉絲湯		790
4	3 月 6 日	四	燕麥飯	*酸菜魚	紅仁炒蛋	青江菜	甜湯	水果	660
5	3 月 7 日	五	糙米飯	香雞排	醬香皇帝豆	有機脆綠蔬	*高麗菜湯		800
6	3 月 10 日	一	地瓜飯	照燒雞腿	麻婆豆腐	油菜	四神湯	水果	790
7	3 月 11 日	二	麵、肉骨茶燉肉、麵包		油醋沙拉	地瓜葉	肉骨茶湯	乳品	830
8	3 月 12 日	三	*香鬆飯	*大醬魚丁	洋蔥炒蛋	有機脆綠蔬	*味噌湯		690
9	3 月 13 日	四	燕麥飯	蒜泥白肉	南瓜肉醬	青江菜	黃瓜肉絲湯	水果	720
10	3 月 14 日	五	糙米飯	*打拋豬	芽菜肉絲	有機脆綠蔬	玉米肉絲湯		730
11	3 月 17 日	一	麥片飯	黃悶雞	炒什錦	尼龍菜	蘿蔔肉絲湯	水果	690
12	3 月 18 日	二	鍋燒意麵、甘藍炒肉、麵包		豆瓣豆干絲	小黃瓜	*鍋燒湯	乳品	940
13	3 月 19 日	三	麵包餐盒						600
14	3 月 20 日	四	燕麥飯	*香酥魚排	鹹蛋高麗菜	小白菜	味噌湯	水果	680
15	3 月 21 日	五	糙米飯	南瓜燒雞	大黃瓜肉絲	有機脆綠蔬	榨菜肉絲湯		720
16	3 月 24 日	一	地瓜飯	醬燒鴨	長豆肉末	油菜	玉米肉絲湯	水果	850
17	3 月 25 日	二	麵、義大利肉醬		麵包	烤鮮蔬	黃瓜肉絲湯	乳品	980
18	3 月 26 日	三	五穀飯	瓜子雞	京醬豆干	有機脆綠蔬	*高麗菜湯		650
19	3 月 27 日	四	燕麥飯	紅燒肉丁	海根肉絲	青江菜	*味噌湯	水果	790
20	3 月 28 日	五	糙米飯	*沙茶豆腐	蕃茄炒蛋	有機脆綠蔬	甜湯		800
21	3 月 31 日	一	麥片飯	宮保雞丁	*開陽絲瓜	尼龍菜	榨菜肉絲湯	水果	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。

