

114年4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	4月1日	二	鐵板肉醬麵、麵包		洋蔥豬排	地瓜葉	玉米肉絲湯	乳品	990
2	4月2日	三	五穀飯	泡菜炒肉	京醬肉絲	有機脆綠蔬	紫菜蛋花湯	水果	810
3	4月3日	四							
4	4月4日	五							
5	4月7日	一	地瓜飯	瓜仔雞	筍絲炒肉	地瓜葉	玉米肉絲湯	水果	690
6	4月8日	二	烏龍麵、咖哩雞丁		麵包	油菜	黃瓜肉絲湯	乳品	940
7	4月9日	三	五穀飯	蔥爆肉片	滷杏包菇	有機脆綠蔬	豆薯湯		660
8	4月10日	四	燕麥飯	*茄汁魚	紅仁炒蛋	尼龍菜	味噌湯	水果	720
9	4月11日	五	糙米飯	椒鹽排骨	肉醬南瓜	有機脆綠蔬	甜湯		760
10	4月14日	一	麥片飯	五香滷肉	豆瓣筍絲	青江菜	紫菜肉絲湯	水果	660
11	4月15日	二	*樹子魚肚、麵包		醬瓜滷香菇	*四季豆	*海產粥	乳品	930
12	4月16日	三	五穀飯	*打拋豬	洋蔥肉絲	有機脆綠蔬	冬瓜貢丸湯		690
13	4月17日	四	燕麥飯	梅子雞	海帶肉絲	油菜	榨菜肉絲湯	水果	760
14	4月18日	五	糙米飯	蜜汁雞腿	培根小黃瓜	有機脆綠蔬	*紫菜湯		670
15	4月21日	一							
16	4月22日	二							
17	4月23日	三							
18	4月24日	四							
19	4月25日	五	糙米飯	*沙茶豆包	紅仁炒蛋	有機脆綠蔬	甜湯		630
20	4月28日	一	麥片飯	瓜子肉燥	黃瓜肉絲	油菜	玉米肉絲湯	水果	720
21	4月29日	二	鍋燒意麵、甘藍炒肉		麵包	豆芽菜	*鍋燒湯	乳品	890
22	4月30日	三	五穀飯	照燒豬肉	三杯杏包菇	有機脆綠蔬	冬瓜肉絲湯		640

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。

