

# 114年5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	5月1日	四	*香鬆飯	紅燒豆腐	鹹蛋高麗菜	地瓜葉	豆薯湯	水果	680
2	5月2日	五	五穀飯	咖哩雞	贊肉白菜	有機脆綠蔬	紫菜肉絲湯		600
3	5月5日	一	麥片飯	*酸菜魚	紅仁炒蛋	尼龍菜	*蘿蔔黑輪湯	水果	610
4	5月6日	二	麵、照燒雞腿、麵包		油醋沙拉	有機脆綠蔬	*什錦羹湯	乳品	1090
5	5月7日	三	五穀飯	鐵板雞柳	*炒什錦	油菜	紫菜蛋花湯		710
6	5月8日	四	燕麥飯	椒鹽豬排	蒸蛋	小白菜	味噌湯	水果	660
7	5月9日	五	糙米飯	五香滷肉	三杯米血	有機脆綠蔬	黃瓜肉絲湯		600
8	5月12日	一	地瓜飯	*香酥蝦排	茄汁豆包	油菜	玉米濃湯	水果	750
9	5月13日	二	包高中特餐、炒飯		烤雞腿	油醋沙拉	甜湯	乳品	1100
10	5月14日	三	五穀飯	紅燒排骨	海帶肉絲	有機脆綠蔬	*高麗菜湯		580
11	5月15日	四	燕麥飯	瓜子雞	炒什錦	青江菜	味噌湯	水果	640
12	5月16日	五	糙米飯	香雞排	菜脯炒蛋	有機脆綠蔬	黃瓜肉絲湯		580
13	5月19日	一	麥片飯	肉醬南瓜	*絲瓜蛤蜊	尼龍菜	玉米肉絲湯	水果	550
14	5月20日	二	刈包、麵包		黑胡椒豬排	豆香青椒	皮蛋瘦肉粥	乳品	660
15	5月21日	三	五穀飯	咖哩雞丁	椒鹽毛豆	有機脆綠蔬	*高麗菜湯		580
16	5月22日	四	燕麥飯	*打拋豆干	紅仁炒蛋	青江菜	*關東煮	水果	710
17	5月23日	五	糙米飯	蜜汁雞腿	塔香海根	有機脆綠蔬	榨菜肉絲湯		720
18	5月26日	一	地瓜飯	紅燒雞丁	黃瓜燴什錦	油菜	玉米肉絲湯	水果	690
19	5月27日	二	麵、蘿蔔滷鴨		麵包	地瓜葉	鴨肉羹	乳品	1030
20	5月28日	三	五穀飯	*香酥魚	*炒冬粉	有機脆綠蔬	*冬瓜魚丸湯		600
21	5月29日	四	燕麥飯	蜜汁豬排	贊肉白菜	有機脆綠蔬	胡瓜肉絲湯	水果	670
22	5月30日	五					端午節補假一日		

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。

