

114年6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	6月2日	一	麥片飯	南瓜燒雞	開陽白菜	尼龍菜	玉米肉絲湯	水果	890
2	6月3日	二	炸醬肉麵、麵包、堅果酥	麥克雞塊*2	四季豆	關東煮	乳品	1090	
3	6月4日	三	五穀飯	蜜汁雞排	麻婆豆腐	有機脆綠蔬	紫菜蛋花湯		630
4	6月5日	四	燕麥飯	筍丁燒肉	塔香海根	小白菜	胡瓜肉絲湯	水果	920
5	6月6日	五	糙米飯	*海鮮蒸蛋	沙茶豆包	有機脆綠蔬	甜湯		720
6	6月9日	一	地瓜飯	*味噌魚	蕃茄炒蛋	油菜	玉米濃湯	水果	690
7	6月10日	二	麵、絲瓜雞肉、麵包	檸檬雞翅	塔香海帶	*絲瓜雞湯	乳品	1100	
8	6月11日	三	五穀飯	*打拋豬	開陽白菜	有機脆綠蔬	黃瓜肉絲湯		730
9	6月12日	四	燕麥飯	左宗棠雞	豆包肉絲	青江菜	蘿蔔貢丸湯	水果	780
10	6月13日	五	糙米飯	蜜汁豬排	*螞蟻上樹	有機脆綠蔬	胡瓜肉絲湯		690
11	6月16日	一	麥片飯	紅燒雞丁	黃瓜燴什錦	尼龍菜	紫菜蛋花湯	水果	630
12	6月17日	二	麵、甘藍滷鴨、麵包	檸檬雞翅	青江菜	當歸鴨湯	乳品	820	
13	6月18日	三	五穀飯	*海鮮蒸蛋	芽菜豆包	有機脆綠蔬	甜湯		520
14	6月19日	四	燕麥飯	黑胡椒豬排	小黃瓜雞絲	油菜	*味噌湯	水果	700
15	6月20日	五	糙米飯	椒鹽排骨	培根高麗菜	有機脆綠蔬	胡瓜肉絲湯		710
16	6月23日	一	麥片飯	*打拋豬	海帶肉絲	小白菜	榨菜肉絲湯	水果	660
17	6月24日	二	麵、*香酥魚米、麵包	香酥米捲	*大黃瓜	什錦羹	乳品	900	
18	6月25日	三	五穀飯	照燒豬肉	*開陽白菜	有機脆綠蔬	紫菜蛋花湯		600
19	6月26日	四	燕麥飯	咖哩雞	炒什錦	油菜	胡瓜肉絲湯	水果	740
20	6月27日	五	糙米飯	蜜汁雞腿	紅仁炒蛋	有機脆綠蔬	甜湯		660
21	6月30日	一	休業式餐盒						
									550

備註

- 遇特殊狀況變動食譜；若臺南市政府公告停課或颱風則順延食譜。
- 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。
- 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。
- 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。
- 以『*』註記菜單內容提供『海鮮類、甲殼類、魚類』食材。
- 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。
- 休業式餐盒領取時間 11:00，請各級至配膳室領取。

