

114年9月大成國中/民德國中午餐菜單

本校一律使用國產豬

校長 陳毓珺 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	9月1日	一	地瓜飯	紅燒雞丁	黃瓜燴什錦	油菜	玉米肉絲湯	水果	790
2	9月2日	二	麵、檸檬雞翅		麵包	小黃瓜	*什錦羹	乳品	1010
3	9月3日	三	五穀飯	香酥魚米	紅仁炒蛋	有機脆綠蔬	*冬瓜魚丸湯		680
4	9月4日	四	胚芽飯	咖哩雞	贊肉豆芽	青江菜	*紫菜湯	水果	690
5	9月5日	五	糙米飯	糖醋大排	螞蟻上樹	有機脆綠蔬	胡瓜肉絲湯		640
6	9月8日	一	麥片飯	瓜子雞	海帶肉絲	油菜	*高麗菜湯	水果	710
7	9月9日	二	*米苔目、蔥油肉		麵包	豆芽菜	蘿蔔油腐湯	乳品	890
8	9月10日	三	五穀飯	*打拋豬	黑胡椒毛豆	有機脆綠蔬	甜湯		690
9	9月11日	四	胚芽飯	素雞塊*2	麻婆豆腐	空心菜	玉米濃湯	水果	810
10	9月12日	五	糙米飯	三杯雞	洋蔥豆包	有機脆綠蔬	紫菜肉絲湯		745
11	9月15日	一	地瓜飯	*海鮮豆腐煲	洋芋起司蛋	小白菜	甜湯	水果	710
12	9月16日	二	麵、蘿蔔鴨肉		麵包	地瓜葉	鴨肉羹	乳品	880
13	9月17日	三	五穀飯	*蝦米肉片	咖哩南瓜	有機脆綠蔬	味噌湯		770
14	9月18日	四	胚芽飯	筍乾控肉	菜脯蛋	空心菜	紫菜湯	水果	690
15	9月19日	五	糙米飯	香雞排	洋蔥豆包	有機脆綠蔬	蘿蔔肉絲湯		710
16	9月22日	一	麥片飯	照燒雞腿	海根肉絲	空心菜	紫菜蛋花湯	水果	730
17	9月23日	二	鍋燒意麵、甘藍肉片		麵包	地瓜葉	鍋燒湯	乳品	970
18	9月24日	三	五穀飯	糖醋雞柳	培根豆芽	有機脆綠蔬	榨菜肉絲湯		690
19	9月25日	四	香鬆飯	蕃茄燴蛋	鹹蛋高麗菜	青江菜	豆薯湯	水果	550
20	9月26日	五	糙米飯	椒鹽排骨	客家小炒	有機脆綠蔬	甜湯		720
21	9月29日	一	教師節補假一日						
22	9月30日	二	麵、梅子雞		麵包	油菜	鳳梨苦瓜雞湯	乳品	880

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。

