

114 年 10 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 2950 人

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量
1	10月1日	三	五穀飯	洋芋燒雞	豆包木耳絲	有機脆綠蔬	胡瓜蛋花湯		720
2	10月2日	四	胚芽飯	*打拋豬	培根白菜	油菜	四神湯	水果	770
3	10月3日	五	*香鬆飯	沙茶豆腐	*海鮮蒸蛋	有機脆綠蔬	甜湯	蛋黃酥	740
4	10月6日	一					中秋節放假一日		
5	10月7日	二		咖哩烏龍麵	黑米捲	有機翠綠蔬	味噌湯	乳品	1030
6	10月8日	三	五穀飯	*香酥魚	麻婆豆腐	有機脆綠蔬	*蘿蔔魚丸湯		750
7	10月9日	四	麵包餐盒					水果	560
8	10月10日	五					國慶日放假一日		
9	10月13日	一	地瓜飯	左宗棠雞	塔香海根	油菜	蔬菜蛋湯	水果	670
10	10月14日	二		義大利肉醬麵	義大利燉肉	青花菜	玉米蛋花湯	乳品	980
11	10月15日	三	五穀飯	鐵板雞柳	筍絲炒肉	有機脆綠蔬	黃瓜肉絲湯		710
12	10月16日	四	胚芽飯	*泰式魚丁	蕃茄炒蛋	尼龍菜	*關東煮	水果	720
13	10月17日	五	糙米飯	*打拋豬	小黃瓜肉絲	有機脆綠蔬	甜湯		730
14	10月20日	一	麥片飯	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	油菜	甜湯	水果	790
15	10月21日	二	五穀飯	泡菜豬肉	三杯香菇	尼龍菜	冬瓜肉絲湯	乳品	810
16	10月22日	三		麵、照燒雞腿、麵包	*絲瓜蛤蜊	有機脆綠蔬	*沙茶魷魚羹	水果	990
17	10月23日	四	胚芽飯	南瓜燒雞	炒什錦	有機翠綠蔬	*紫菜湯		890
18	10月24日	五					光復節補假一日		
19	10月27日	一	地瓜飯	照燒豬肉	海帶干絲	小白菜	玉米肉絲湯	水果	700
20	10月28日	二		麵、黃悶雞、麵包	塔香海帶	花椰菜	*鮮菇蛤蜊湯	乳品	940
21	10月29日	三	*香鬆飯	*客家小炒	雙色炒蛋	有機脆綠蔬	甜湯		580
22	10月30日	四	胚芽飯	麻油雞	洋蔥豆包	油菜	*紫菜肉絲湯	水果	680
23	10月31日	五	糙米飯	馬鈴薯燉肉	南瓜芝麻包	有機脆綠蔬	羅宋湯		710

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。

