

114 年 11 月大成國中/民德國中餐菜單

本校一律使用國產豬

校 長
午餐執行秘書

陳毓琄
林長裕

營養師 薛伊均
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	11 月 3 日	一	麥片飯	洋芋燒雞	干絲炒海絲	尼龍菜	玉米肉絲湯	水果	720
2	11 月 4 日	二	鐵板豬排麵、麵包		麻婆豆腐	青花菜	肉骨茶湯	乳品	940
3	11 月 5 日	三	五穀飯	蕃茄雞丁	竹筍肉絲	有機脆綠蔬	豆薯湯		730
4	11 月 6 日	四	*香鬆飯	*海鮮豆腐	蕃茄炒蛋	地瓜葉	甜湯	水果	680
5	11 月 7 日	五	糙米飯	麻油雞	螞蟻上樹	有機脆綠蔬	薑母鴨湯		610
6	11 月 10 日	一	麥片飯	*香酥魚	菜脯炒蛋	油菜	紫菜蛋花湯	水果	660
7	11 月 11 日	二	鍋燒意麵、甘藍炒肉、麵包		涼拌木耳	小白菜	*沙茶湯	乳品	900
8	11 月 12 日	三	五穀飯	洋芋燒雞	黃瓜什錦	有機脆綠蔬	玉米蛋花湯		720
9	11 月 13 日	四	胚芽飯	泡菜雞丁	三杯豆腐	尼龍菜	胡瓜蛋花湯	水果	810
10	11 月 14 日	五	糙米飯	瓜子雞	塔香海帶	有機脆綠蔬	甜湯		620
11	11 月 17 日	一	麥片飯	宮保雞丁	培根豆芽	空心菜	玉米蛋花湯	水果	690
12	11 月 18 日	二	燒賣、紐奧良雞、麵包		黑椒毛豆	豆芽菜	皮蛋瘦肉粥	乳品	980
13	11 月 19 日	三	*香鬆飯	南瓜素肉醬	炒什錦	有機脆綠蔬	甜湯		590
14	11 月 20 日	四	胚芽飯	*酸菜魚	紅仁炒蛋	油菜	*味噌湯	水果	660
15	11 月 21 日	五	糙米飯	咖哩雞丁	客家小炒	有機脆綠蔬	黃瓜肉絲湯		670
16	11 月 24 日	一	麥片飯	五香雞丁	麻婆豆腐	尼龍菜	紫菜湯	水果	650
17	11 月 25 日	二	當歸雞肉麵、麵包		三杯米血	豆芽菜	當歸湯	乳品	930
18	11 月 26 日	三	五穀飯	筍乾燒肉	干絲海帶絲	有機脆綠蔬	甜湯		660
19	11 月 27 日	四	胚芽飯	京醬豆腐	筍絲炒蛋	小白菜	玉米濃湯	水果	680
20	11 月 28 日	五	糙米飯	南瓜燒雞	黃瓜什錦	有機脆綠蔬	榨菜肉絲湯		690

備註

1. 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。
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。
7. 本校豬肉皆使用 CAS 冷凍豬肉。

