

114 年 11 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 | 11 月 3 日 | 一 | 麥片飯 | 洋芋燒雞 | 千絲炒海絲 | 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 | 千絲海帶絲 | 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

- 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。
- 本校豬肉皆使用 CAS 冷凍豬肉。

