

114 年 12 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 2980 人

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量
1	12月1日	一	麥片飯	紅燒雞丁	洋蔥甜不辣	油菜	紫菜蛋花湯	水果	770
2	12月2日	二	*香鬆飯	*砂鍋魚	紅仁炒蛋	尼龍菜	甜湯	乳品	720
3	12月3日	三	五穀飯	*打拋豬	客家小炒	有機脆綠蔬	冬瓜香菇湯		760
4	12月4日	四	胚芽飯	梅子雞	麻婆豆腐	青江菜	黃瓜肉絲湯		690
5	12月5日	五	麵、照燒雞腿、麵包		*蝦仁小黃瓜	有機脆綠蔬	*什錦羹	水果	1160
6	12月8日	一	麥片飯	瓜子雞	筍絲炒肉	地瓜葉	玉米蛋花湯	水果	630
7	12月9日	二	咖哩雞烏龍麵、麵包		起司包子	油菜	紫菜蛋花湯	乳品	900
8	12月10日	三	五穀飯	蔥爆肉片	滷杏包菇	有機脆綠蔬	豆薯湯		710
9	12月11日	四	燕麥飯	*茄汁魚	木耳炒蛋	尼龍菜	味噌湯	水果	800
10	12月12日	五	糙米飯	椒鹽排骨	肉醬南瓜	有機脆綠蔬	甜湯		690
11	12月15日	一	*香鬆飯	*沙茶豆腐	紅仁炒蛋	尼龍菜	*榨菜魚丸湯	水果	790
12	12月16日	二	米苔目、*油蔥肉、麵包		三杯米血	地瓜葉	*關東煮	乳品	970
13	12月17日	三	五穀飯	麻油雞	豆芽豆干絲	有機脆綠蔬	紫菜湯		790
14	12月18日	四	燕麥飯	香雞排	塔香海根	青江菜	甜湯	水果	660
15	12月19日	五	糙米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	有機脆綠蔬	味噌湯		800
16	12月22日	一	麥片飯	照燒雞腿	麻婆豆腐	地瓜葉	紫菜湯	水果	700
17	12月23日	二	麵、高麗菜燉肉、麵包		油醋沙拉	油菜	肉骨茶湯	乳品	930
18	12月24日	三	五穀飯	*香酥魚丁	洋蔥炒蛋	有機脆綠蔬	甜湯		710
19	12月25日	四	行憲紀念日放假一日						
20	12月26日	五	糙米飯	*打拋豬	芽菜肉絲	有機脆綠蔬	玉米蛋花湯		620
21	12月29日	一	*香鬆飯	蕃茄炒蛋	南瓜豆干	小白菜	甜湯	水果	700
22	12月30日	二	麵、蔥油雞絲、檸檬雞翅		塔香海根	豆芽菜	當歸湯	乳品	950
23	12月31日	三	五穀飯	紐澳良雞	開陽白菜	尼龍菜	黃瓜肉絲湯		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。
- 本校豬肉皆使用 CAS 冷凍豬肉。

