

台南市立新化國民中學 113學年度 第1學期 1-5週 午餐 食譜

校長：詹森雄

執行秘書：李育慈

菜單設計：顏郁菁

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	備註
8月30日	星期五	米飯	五味醬肉片	馬鈴薯培根	蒜香高麗菜	味噌湯	
9月2日	星期一	胚米 米飯	梅干滷肉	奶油玉米	薑絲有機 奶油白菜	柴魚蘿蔔湯	黑豆乳
9月3日	星期二	米飯	酸菜魚	洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	鮮筍排骨湯	保久乳
9月4日	星期三	米飯	香酥翅小腿2支	炒蒜苗豆干	白菜滷	芙蓉湯	果汁
9月5日	星期四	米飯	甜椒骰子肉	絲瓜炒麵	薑絲鵝白菜	冰淇淋紅茶	
9月6日	星期五	米飯	烤雞排	麻婆豆腐	蒜香有機油菜	南瓜蛋花湯	優酪乳
9月9日	星期一	米飯	匈牙利紅椒 豬柳丁	蒸蛋	薑絲有機 荷葉白菜	當歸湯	保久乳
9月10日	星期二	米飯	蔥爆小卷	金沙豆腐	薑絲有機 黑葉白菜	蜂蜜柚茶	
9月11日	星期三	米飯	蜜汁雞丁	榨菜三絲	蒜香高麗菜	四神排骨湯	保久乳
9月12日	星期四	小米飯	黑胡椒雞絲	蔥香培根鮑菇	蒜香綠花菜	金針菇 味噌排骨湯	優酪乳
9月13日	星期五		擔仔麵		滷蛋	貢丸湯	果汁
9月16日	星期一	米飯	蒜泥肉片	塔香玉米	薑絲有機 奶油白菜	關東煮湯	優酪乳
9月18日	星期三	米飯	香酥鱸魚片	花生麵筋	蒜香高麗菜	冬瓜茶	
9月19日	星期四	米飯	特調咖哩豬	香酥甜不辣	薑絲有機 蚵白菜	玉米排骨湯	甜品
9月20日	星期五	米飯	泡菜雞肉鍋	香腸炒蛋	蒜香白花菜	紫菜湯	保久乳
9月23日	星期一	米飯	九層塔炒雞丁	滷蜜汁豆干	素香絲瓜	海帶芽味噌湯	甜品
9月24日	星期二	米飯	炸豬排	咖哩魚蛋	蒜香高麗菜	冬菜筍片湯	優酪乳
9月25日	星期三	小米飯	味噌魚	番茄炒蛋	柴魚有機 青江菜	綠豆湯	
9月26日	星期四	米飯	糖醋雞球	沙茶寬粉	薑絲有機 黑葉白菜	玉米濃湯	保久乳
9月27日	星期五	米飯	烤肉醬炒肉	醬燒冬瓜	蒜香菜豆	大白菜豆腐湯	果汁

備註：

- 對於營養午餐有任何寶貴建議，煩請至學務處(午餐秘書)反應。
- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品
菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺，請師生家長多加利用。
- 本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。
- 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。
- 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。
- 祝全校師生用餐愉快。

營養樹窗

臺南市學校營養午餐

國小版



打菜份量圖

範例

餐盤打菜份量圖

(以國小一~三年級為範例)



我的餐盤

- 每天早晚一杯奶，飯跟蔬菜一樣多
- 每餐水果拳頭大，豆魚蛋肉一掌心
- 菜比水果多一點，堅果種子一茶匙



青菜：蔬菜類0.8份
湯：蔬菜類0.2份
水果：1份
副菜：蔬菜類0.5份
豆魚蛋肉類0.2份
主食：全穀雜糧類4份
主菜：豆魚蛋肉類1.8份

範例菜匙

深度1.5公分



直徑8.5公分

一~三年級

主食	主菜	副菜	青菜	湯品
平平一碗	一平匙	一平匙	一平匙	湯料1/4碗
				
全穀雜糧類 4份	豆魚蛋肉類 1.8份	蔬菜類0.5份 豆魚蛋肉類0.2份	蔬菜類 0.8份	蔬菜類 0.2份

範例飯(湯)碗

深度4公分



直徑9公分

四~六年級

主食	主菜	副菜	青菜	湯品
尖尖一碗	一平匙	尖尖一匙	尖尖一匙	湯料1/4碗
				
全穀雜糧類 5份	豆魚蛋肉類 1.8份	蔬菜類0.6份 豆魚蛋肉類0.2份	蔬菜類 1.2份	蔬菜類 0.2份