







台南市立新化國民中學 111 學年度 第1學期 13-16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
11月21日	星期一	地瓜飯	花雕雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	大頭菜魚丸湯	優酪乳
11月22日	星期二	米飯	薑汁燒肉	鹹蛋南瓜	干貝白菜滷	波霸奶茶	
11月23日	星期三	米飯	北平炒鴨	麻婆豆腐	蒜香油菜	冬菜粉絲湯	果汁
11月24日	星期四	米飯	三杯中卷	鮮菇炒蛋	薑絲鵝白菜	玉米濃湯	甜品
11月25日	星期五	米飯	滷肉飯	關東煮	薑絲有機黑葉白菜	冬菜粉絲湯	乳品
11月28日	星期一	小米飯	匈牙利紅椒豬柳	金針炒三絲	蒜香高麗菜	刺瓜湯	
11月29日	星期二	米飯	古早味香酥雞	絲瓜炒麵	蒜香白花菜	蘿蔔香菇湯	甜品
11月30日	星期三	米飯	樹子石斑魚	府城滷味	柴魚有機青江菜	翡翠濃湯	優酪乳+麵包
12月1日	星期四	米飯	韓式泡菜炒肉片	蒸蛋	蒜香敏豆	味噌湯	
12月2日	星期五	米飯	孜然雞丁	醬燒冬瓜	蒜香菠菜	米粉湯	乳品
12月5日	星期一	米飯	宮保雞丁	咖哩馬鈴薯	蒜香高麗菜	當歸百菇湯	豆乳
12月6日	星期二	胚芽米飯	蔥燒腱肉	蒲瓜炒丸片	芹菜炒豆芽	羅宋湯	
12月7日	星期三	米飯	酥炸圓鱈	三杯米血	佛跳牆	海帶芽味噌湯	
12月8日	星期四	米飯	啤酒鴨	蛋菇美人腿	薑絲有機奶油白菜	紫菜湯	乳品
12月9日	星期五	米飯	豬肉壽喜燒	芹香甜不辣	蒜香綠花菜	福菜筍片湯	優酪乳
12月12日	星期一	米飯	九層塔炒雞丁	泡菜炒年糕	薑絲乃龍	蛋花湯	乳品
12月13日	星期二	米飯	蒜泥肉片	野菇燴絲瓜	蒜香白花菜	柴魚蘿蔔湯	
12月14日	星期三	五穀米飯	黑胡椒雞絲	沙茶粉絲	蒜香有機油菜	泡菜豬肉湯	果汁
12月15日	星期四	米飯	香酥石斑魚	洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	香菇玉米湯	優酪乳+橘子
12月16日	星期五	米飯	五味醬肉片	梅香筍干麵輪	蒜香菠菜	大白菜豆腐湯	甜品

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。
- 為控管經費，菜單如遇非季節性蔬菜或價格太昂貴食材，會稍加改變食譜，異動之菜單公告於校園食材登錄平臺。
- 祝全校師生用餐愉快。

營養櫥窗

奶油產品標示方法

脂肪種類	乳脂肪含量	
	> 80%	10 ~ 80%
乳品油脂	奶油 Butter 	鮮奶油、食用乳油、鮮乳油、乳脂 Cream 
食用油脂	人造奶油 Margarine 	脂肪抹醬 Fat Spreads 

上述奶油商品標示規範將於2017年7月正式施行

奶油、鮮奶油、人造奶油，這些奶油到底有何不同？如何選擇才健康呢？為避免民眾對於商品名稱的混淆不清，食品藥物管理署針對奶油商品進行標示規範，於2017年7月正式施行。**建議民眾在選購前也可仔細閱讀標示，以確保購買的對的商品喔！**

針對奶油相關產品標示，主要是針對產品的乳脂肪含量與成分進行規範，可以區分成4類：

- 1. 奶油：**僅由乳品衍生之油脂製成，且乳脂肪含量須達80%以上。
- 2. 鮮奶油：**僅由乳品衍生之油脂製成，但乳脂肪含量較奶油低，介於10%至80%之間；而其名稱涵括鮮奶油、乳脂、食用乳油、鮮乳油等品項。
- 3. 人造奶油：**非由乳品製成，而是由食用油脂製成，且脂肪含量達80%以上，且產品名稱**不得以植物性奶油方式命名。**
- 4. 脂肪抹醬：**非由乳品製成，而是由食用油脂製成，但脂肪含量介於10%至80%之間，且產品名稱**不得以植物性奶油方式命名。**