

台南市立新化國民中學 111 學年度 第1學期 17-21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
12月19日	星期一	小米飯	咖哩雞	玉米布丁酥 2個	蒜香油菜	味噌湯	優酪乳
12月20日	星期二	米飯	京醬肉絲	羅漢齋	白菜滷	雞絲麵線湯	甜品
12月21日	星期三	米飯	糖醋魚片	三色蛋	蒜香花椰菜	白菜豆腐湯	乳品
12月22日	星期四	米飯	古早味 白切肉片	醬燒雙蔬	薑絲有機 奶油白菜	冬瓜湯圓	
12月23日	星期五	漢堡(肉排/炒鮑菇)				玉米濃湯	果汁
12月26日	星期一	米飯	魚香燒肉	黑胡椒毛豆莢	薑絲有機 黑葉白菜	刺瓜魚丸湯	
12月27日	星期二	小米飯	菜脯雞	黃金黑蛋	蒜香高麗菜	關東煮湯	優酪乳
12月28日	星期三	紅藜 米飯	香酥魚片	翡翠羹	薑絲鵝白菜	綠豆湯	
12月29日	星期四		鍋燒意麵			茶葉蛋	甜品
12月30日	星期五	米飯	義式風味雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香菠菜	海帶芽 味噌湯	乳品
1月3日	星期二	米飯	照燒肉片	絲瓜炒麵	蒜香高麗菜	脆筍排骨湯	
1月4日	星期三	胚芽 米飯	蘑菇茄汁雞丁	海帶結滷豆干	薑絲有機 奶油白菜	泡菜豬肉湯	優酪乳
1月5日	星期四	米飯	香酥魷魚	洋蔥炒蛋	扁魚白菜	山藥養生湯	乳品
1月6日	星期五	米飯	蔥爆肉絲	馬鈴薯炒培根	蒜香油菜	小米蛋花湯	
1月7日	星期六	米飯	三杯雞	泡菜玉米	薑絲鵝白菜	蘿蔔香菇湯	豆乳
1月9日	星期一	米飯	韓式春川 辣炒雞	小黃瓜炒香腸	蒜香白花菜	香菇羹湯	乳品
1月10日	星期二	五穀飯	筍乾滷肉	炒玉米毛豆	蒜香油菜	南瓜濃湯	甜品
1月11日	星期三	米飯	泰式甜醬魚丁	番茄炒蛋	蒜香高麗菜	金針菇味噌 豆腐湯	
1月12日	星期四	米飯	麻油雞	蜜汁甜不辣	薑絲乃龍菜	蔥燒排骨湯	優酪乳

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	備註
1月13日	星期五	米飯	白菜獅子頭	金沙豆腐	蒜香菠菜	冬菜鴨冬粉湯	果汁
1月16日	星期一		義大利肉醬麵	轟炸雞腿	玉米濃湯	優酪乳	
1月17日	星期二	米飯	砂鍋魚丁	蔥花炒蛋	蒜香高麗菜	柴魚蘿蔔湯	乳品
1月18日	星期三	小米飯	菲式滷肉	三杯雙菇	蒜香花椰菜	紫菜湯	
1月19日	星期四	快樂餐盒					休業式



備註：

- 一、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。
- 二、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2.0。
- 三、祝全校師生用餐愉快。