

台南市立新化國民中學 111 學年度 第2學期5-8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
3月13日	星期一	胚芽米飯	筍乾滷肉	泡菜玉米	蒜香油菜	味噌豆芽菜湯	
3月14日	星期二	米飯	九層塔炒雞丁	番茄炒蛋	薑絲鵝白菜	紅豆燕麥湯	甜品
3月15日	星期三	米飯	泰式甜醬石斑魚	海帶節滷豆干	蒜香菠菜	蘿蔔香菇湯	果汁+麵包
3月16日	星期四	米飯	蔥爆肉絲	咖哩鮮蔬	薑絲有機奶油白菜	脆筍湯	乳品
3月17日	星期五	米飯	糖醋雞球	小黃瓜炒香腸	蒜香高麗菜	玉米濃湯	優酪乳
3月20日	星期一	米飯	迷迭香紅酒燉肉	黑胡椒毛豆莢	炒白菜	冬菜粉絲湯	
3月21日	星期二	米飯	香酥魷魚	金針炒三絲	薑絲乃龍菜	翡翠濃湯	優酪乳
3月22日	星期三	米飯	蜜汁雞丁	馬鈴薯炒培根	蒜香高麗菜	味噌湯	豆乳
3月23日	星期四	小米飯	照燒肉片	三色蛋	薑絲有機黑葉白菜	山粉圓	
3月24日	星期五	米飯	南瓜燒雞	沙茶青椒肉絲	蒜香白花菜	關東煮湯	乳品
3月25日	星期六	米飯	紅燒獅子頭	椒鹽百頁豆腐	絲瓜炒麵	冬菜鴨湯	果汁
3月27日	星期一	米飯	地中海風味雞	紅蘿蔔炒蛋	白菜滷	玉米排骨湯	
3月28日	星期二	米飯	味噌魚	蜜汁甜不辣	蒜香高麗菜	紫菜蛋花湯	優酪乳
3月29日	星期三	米飯	蒙古炒肉	蒸蛋	蒜香綠花菜	蝦米冬瓜湯	甜品
3月30日	星期四	米飯	鹽酥雞	梅香筍干麵輪	蒜香有機油菜	冬瓜麥茶	
3月31日	星期五	五穀米飯	菲式滷肉	麻婆豆腐	薑絲鵝白菜	刺瓜湯	乳品
4月6日	星期四	米飯	啤酒鴨	沙茶粉絲	薑絲有機奶油白菜	芙蓉湯	優酪乳
4月7日	星期五	米飯	韓式泡菜炒肉片	牙齒肉圓 1粒/人	蒜香菠菜	綠豆湯	

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。
- 本校一律採用國產豬食材。
- 祝全校師生用餐愉快。

蔬食發芽可吃嗎？

台灣氣候溫暖、潮濕，蔬食若未立即食用，常常會面臨到發芽的問題！並非所有蔬食發芽都不可食用！

豆類 可吃！豆芽含豐富營養價值

芽菜 可吃！芽菜營養價值高，建議洗淨後生食或採低溫烹調



辛香料 可吃！薑、蒜發芽後營養價值會轉移到芽苗，建議儘早食用為佳

根莖類 馬鈴薯發芽不可食用！地瓜、芋頭、紅蘿蔔發芽仍可食用，但營養成分會相對減少



豆類：

黃豆、綠豆發芽時，營養成分會從豆類轉到芽苗上，黃豆芽、綠豆芽都有良好的營養價值。

芽菜：

養生食材中常見的苜蓿芽、豌豆苗、蘿蔔芽、青花椰苗等都是食用發芽後的芽苗，亦具有豐富的營養價值，但建議洗淨後可生食，或採低溫烹調，以維持既有的營養價值。

辛香料：

家中常備的蒜頭、生薑，常常久沒用完就發芽了！其實，蒜頭發芽後的蒜苗含有豐富的營養與抗癌價值，但是蒜頭本身部分營養就會轉到蒜苗上，生薑亦有類似的狀況，故發芽後建議儘早食用為佳。

根莖類：

馬鈴薯發芽會產生**龍葵鹼 (solanine) 的有毒物質，不可食用！**而地瓜、芋頭、紅蘿蔔發芽後仍可食用，但營養成分會相對減少，口感亦較差。

資料來源：健談