

台南市立新化國民中學 112學年度 第1學期 1-4週 午餐 食譜

校長：唐森雄

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	星期三	米飯	黑胡椒雞柳	金沙豆腐	蒜香高麗菜	鮮筍排骨湯	優酪乳
8月31日	星期四	胚米 米飯	韓式泡菜炒肉片	蒸蛋	薑絲有機 黑葉白菜	紫菜湯	
9月1日	星期五	玉米飯	香酥魚丁	紅蘿蔔炒蛋	蒜香有機油菜	山粉圓	黑豆乳
9月4日	星期一	米飯	鹹酥雞	多彩豆芽菜	烏蛋燴刺瓜	玉米排骨湯	甜品
9月5日	星期二	米飯	蒲燒鰻	黑木耳滷豆干	蒜香有機油菜	蛋花湯	保久乳
9月6日	星期三	米飯	京醬肉絲	泡菜炒玉米	薑絲有機 奶油白菜	紫菜蘿蔔湯	
9月7日	星期四	米飯	菱角燒雞	絲瓜炒麵	蒜香高麗菜	翡翠濃湯	果汁
9月8日	星期五		鍋燒烏龍麵			茶葉蛋	
9月11日	星期一	米飯	味噌魚	蜜汁甜不辣	白菜滷	刺瓜湯	優酪乳
9月12日	星期二		義大利肉醬麵		轟炸雞腿	玉米濃湯	果汁
9月13日	星期三	米飯	糖醋雞球	沙茶寬粉	柴魚有機 青江菜	大白菜豆腐湯	甜品
9月14日	星期四	五穀飯	蒜泥肉片	咖哩馬鈴薯	蒜香有機油菜	冬瓜參茶	
9月15日	星期五	米飯	冬菜鴨	番茄炒蛋	蒜香高麗菜	海帶芽味噌湯	保久乳
9月18日	星期一	米飯	匈牙利紅椒 豬柳丁	炒毛豆玉米	薑絲有機 奶油白菜	雞絲麵線湯	
9月19日	星期二	米飯	蜜汁雞丁	南瓜炒蛋	豆乳有機 空心菜	菱角排骨湯	優酪乳
9月20日	星期三	米飯	香酥孜然鯛魚丁	洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	波霸奶茶	甜品
9月21日	星期四	米飯	蔥燒腱肉	泡菜炒年糕	蒜香綠花菜	蝦米冬瓜湯	
9月22日	星期五	小米飯	咖哩雞	玉米布丁酥2個	蒜香油菜	味噌湯	保久乳
9月23日	星期六	米飯	酸菜雞	培根炒蛋	蒜香高麗菜	剝皮辣椒 排骨湯	優酪乳

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。
- 本校一律使用國產豬，不供應牛肉食材。
- 祝全校師生用餐愉快。

營養樹窗

臺南市學校營養午餐

國中版

打菜份量圖

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1.2份

湯：蔬菜類0.2份

水果：1份

副菜：蔬菜類0.6份
豆魚蛋肉類0.5份

主食：全穀雜糧類5.5份

主菜：豆魚蛋肉類2份

範例菜匙

深度1.5公分



直徑8.5公分

範例飯碗

深度5.5公分



直徑11公分

範例湯碗

深度4公分



直徑9公分

主食

尖尖一碗



全穀雜糧類
5.5份

主菜

尖尖一匙



豆魚蛋肉類
2份

副菜

尖尖一匙



蔬菜類0.6份
豆魚蛋肉類0.5份

青菜

尖尖一匙



蔬菜類
1.2份

湯品

湯料1/4碗



蔬菜類
0.2份