

台南市立新化國民中學 112 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18日	星期一	小米飯	咖哩雞	蒸福州丸 1粒/人	蒜香有機油菜	味噌湯	優酪乳	
12月19日	星期二	米飯	京醬肉絲	黑胡椒毛豆莢	白菜滷	關東煮湯	甜品	
12月20日	星期三	米飯	香酥魷魚	翡翠羹	薑絲有機 奶油白菜	紅豆燕麥湯		
12月21日	星期四	米飯	燒酒雞	泡菜炒蛋	蒜香菜豆	玉米濃湯	乳品	
12月22日	星期五	漢堡+炒寬粉				湯圓	果汁	
12月25日	星期一	胚芽 米飯	沙茶滷肉飯	蔥油餅2個/人	薑絲有機 黑葉白菜	刺瓜魚丸湯		
12月26日	星期二	米飯	宮保雞丁	香烤南瓜	蒜香高麗菜	雞絲麵線湯	優酪乳	
12月27日	星期三	米飯	泰式甜醬 石斑魚	蒸蛋	蒜香綠花菜	白菜豆腐湯	鮮果汁	
12月28日	星期四		皮蛋瘦肉粥+烤雞排					乳品
12月29日	星期五	米飯	地中海風味雞	紅蘿蔔炒蛋	薑絲有機 蚵白菜	海帶芽 味噌湯	甜品	
1月2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3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	玉米排骨湯	優酪乳	
1月4日	星期四	米飯	香酥虱目魚肚	洋蔥炒蛋	扁魚白菜	柴魚蘿蔔湯	果汁	
1月5日	星期五	米飯	蔥爆肉絲	馬鈴薯炒培根	蒜香有機 味美菜	小米蛋花湯		
1月8日	星期一	米飯	韓式春川 辣炒雞丁	小黃瓜炒香腸	蒜香白花菜	香菇羹湯	優酪乳	
1月9日	星期二	米飯	黑胡椒 香滷棒肉	炒毛豆玉米	蒜香有機 油菜	南瓜蛋花湯	豆乳	
1月10日	星期三	米飯	馬來西 亞叻沙魚	番茄炒蛋	蒜香高麗菜	綠豆粉條湯		
1月11日	星期四		麻油米糕		薑絲有機 蚵白菜	金針菇味噌 豆腐湯	乳品	
1月12日	星期五	米飯	菲式滷肉	金沙豆腐	蒜香菜豆	紫菜湯	優酪乳	

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	備註	
1月15日	星期一		蔥燒豬肉麵					優酪乳
1月16日	星期二	米飯	乾燒蝦球	蔥花炒蛋	薑絲有機 奶油白菜	山藥養生湯	甜品	
1月17日	星期三	米飯	紅燒獅子頭	鹽酥百菇	蒜香高麗菜	冬菜鴨 冬粉湯		
1月18日	星期四	米飯	三杯雞	泡菜玉米	薑絲有機 黑葉白菜	蛋花湯	乳品	
1月19日	星期五	快樂餐盒+果汁						休業式

2024



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。