

# 台南市立新化國民中學 112 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11日 | 星期一 | 米飯  | 京醬肉絲     | 炒蘿蔔糕          | 蒜香有機油菜   | 金針菇味噌豆腐湯 | 果汁  |    |
| 3月12日 | 星期二 | 米飯  | 黑胡椒雞絲    | 金沙豆腐          | 蒜香高麗菜    | 蘿蔔排骨湯    | 乳品  |    |
| 3月13日 | 星期三 | 米飯  | 香酥魚排     | 洋蔥炒蛋          | 薑絲有機奶油白菜 | 綠豆湯      |    |    |
| 3月14日 | 星期四 | 米飯  | 古早味白切肉片  | 醬燒冬瓜          | 蒜香雙花菜    | 脆筍排骨湯    | 豆乳  |    |
| 3月15日 | 星期五 | 米飯  | 家常滷雞腿    | 黑胡椒豆芽菜        | 白菜滷      | 小米蛋花湯    | 優酪乳   |    |
| 3月18日 | 星期一 | 米飯  | 梅乾筍肉     | 泡菜炒玉米         | 蒜香有機油菜   | 米粉湯      | 甜品  |    |
| 3月19日 | 星期二 | 米飯  | 九層塔炒雞丁   | 番茄炒蛋          | 薑絲鵝白菜    | 山粉圓      |    |    |
| 3月20日 | 星期三 | 米飯  | 香酥魷魚     | 府城滷味          | 蒜香菠菜     | 蘿蔔香菇湯    | 優酪乳   |    |
| 3月21日 | 星期四 | 小米飯   | 蔥爆肉絲     | 咖哩鮮蔬          | 薑絲有機奶油白菜 | 關東煮湯     |    |    |
| 3月22日 | 星期五 | 米飯  | 糖醋雞球     | 柴魚豆腐<br>1個/人  | 蒜香高麗菜    | 玉米排骨湯    | 優酪乳   |    |
| 3月25日 | 星期一 | 米飯  | 迷迭香紅酒燉肉  | 黑胡椒毛豆莢        | 蒜香白花菜    | 冬菜粉絲湯    |  |    |
| 3月26日 | 星期二 | 米飯  | 味噌魚      | 蜜汁甜不辣         | 薑絲有機味美菜  | 當歸湯      | 優酪乳   |    |
| 3月27日 | 星期三 | 米飯  | 南瓜燒雞     | 絲瓜炒麵          | 蒜香高麗菜    | 翡翠濃湯     | 甜品  |    |
| 3月28日 | 星期四 | 米飯  | 照燒肉片     | 炸鍋貼<br>2個/人   | 豆鼓A菜     | 海帶芽味噌湯   | 乳品  |    |
| 3月29日 | 星期五 | 五穀米飯  | 花椒雞球     | 三色蛋           | 薑絲有機黑葉白菜 | 紅豆燕麥湯    |  |    |
| 4月1日  | 星期一 | 米飯  | 三杯雞      | 馬鈴薯炒培根        | 鮮菇有機青江菜  | 青菜蛋花湯    | 甜品  |    |
| 4月2日  | 星期二 | 米飯  | 特調咖哩豬    | 玉米布丁酥<br>2個/人 | 蒜香油菜     | 味噌湯      | 乳品  |    |
| 4月3日  | 星期三 |  | 鍋燒飯湯+茶葉蛋 |               |          |          |   | 果汁 |

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。

## 營養櫥窗

