

臺南市立新化國民中學 113學年度 第1學期14-17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	
11月25日	星期一	米飯	紅燒獅子頭	金沙豆腐	薑絲有機 奶油白菜	蘿蔔香菇湯	果汁	
11月26日	星期二	紫米飯	黑胡椒虱目魚柳	花菜炒魷魚	蒜香高麗菜	紅豆湯圓		
11月27日	星期三	米飯	三杯雞	小黃瓜炒香腸	蒜香白花菜	四神排骨湯	優酪乳	
11月28日	星期四	米飯	迷迭香紅酒燉肉	泡菜炒玉米	薑絲有機 蚵白菜	紫菜蛋花湯	甜品	
11月29日	星期五	米飯	咖哩雞	玉米布丁酥2個	蒜香油菜	味噌湯	豆乳	
12月2日	星期一	小米飯	麻香拌肉片	蘿蔔麵輪	薑絲有機 黑葉白菜	南瓜蛋花湯	優酪乳	
12月3日	星期二		鍋燒飯湯+茶葉蛋					乳品
12月4日	星期三	米飯	香酥孜然鯛魚丁	洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	脆筍排骨湯		
12月5日	星期四	米飯	菲式滷肉	馬鈴薯炒培根	蒜香有機 味美菜	小米蛋花湯	乳品	
12月6日	星期五	米飯	香菇蒜頭雞	府城滷味	蒜香菠菜	山粉圓		
12月9日	星期一	米飯	日式馬鈴薯燉肉	塔香玉米	薑絲有機 奶油白菜	黑糖波霸		
12月10日	星期二	米飯	泡菜雞肉鍋	香腸炒蛋	蒜香莧菜	海帶芽味噌湯	優酪乳	
12月11日	星期三	米飯	麻婆風味魚	蝦仁魚翅羹	蒜香高麗菜	當歸湯	果汁	
12月12日	星期四		義大利肉醬麵		轟炸雞腿	玉米濃湯	乳品	
12月13日	星期五	米飯	花椒雞球	番茄炒蛋	蒜香有機 油菜	魷魚螺肉蒜湯	甜品	
12月16日	星期一	米飯	蔥燒腱肉	柴魚蒸蛋	蒜香花椰菜	蝦米冬瓜湯	優酪乳	
12月17日	星期二	米飯	家常雞球	泡菜炒年糕	薑絲有機 黑葉白菜	大頭菜湯	果汁	
12月18日	星期三	米飯	蒜泥肉片	醬燒冬瓜	蒜香水蓮	大白菜豆腐湯		
12月19日	星期四	小米飯	酸菜魚	紅蘿蔔炒蛋	蒜香有機 高麗菜	綠豆湯		
12月20日	星期五		漢堡+炒冬粉			蘿蔔排骨湯	乳品+甜 玉米1支	

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。
- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品
菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺，請師生家長多加利用。
- 本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。
- 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。
- 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。
- 祝全校師生用餐愉快。

營養樹窗

臺南市 餐前5分鐘 午餐營養教育

種子的豆類及果實

南瓜品種

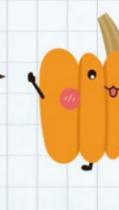
中國南瓜



東洋南瓜

常見為木瓜形
果肉質地較粗

印度南瓜



西洋南瓜

常見成南瓜橙
果肉質地較細

風味最佳
1個月內吃

栗子南瓜



日本品種

果皮呈深綠色
果肉質地軟綿

美國南瓜



分夏/冬南瓜

形狀變化多元
果實小質地粗

南瓜好處

1 胡蘿蔔素
助護眼睛



2 膳食纖維
改善便秘



3 抗氧化力
提升免疫



4 保護心血管
預防中風



資料來源：臺南市教育局