

台南市立新化國民中學 113學年度 第1學期 18-21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23日	星期一	米飯	特調咖哩豬	香酥甜不辣	薑絲有機 奶油白菜	蜂蜜柚茶	
12月24日	星期二	米飯	泰式檸檬雞	玉米炒蛋	蒜香高麗菜	關東煮湯	優酪乳
12月25日	星期三	米飯	滷豬腳	蔥香培根鮑菇	蒜香菠菜玉米	韓式年糕湯	甜品
12月26日	星期四	米飯	南瓜燒雞	黑胡椒毛豆莢	薑絲有機 蚵白菜	肉骨茶	
12月27日	星期五		干貝粥+蔥油餅2個				乳品
12月30日	星期一	米飯	香酥 無刺虱目魚肚	洋蔥炒蛋	薑絲有機 黑葉白菜	味噌湯	果汁
12月31日	星期二	米飯	蜜汁雞丁	花菜炒魷魚	蒜香高麗菜	泡菜豬肉湯	
1月1日	星期三	元旦放假					
1月2日	星期四	米飯	照燒豬肋排	奶油玉米	扁魚白菜	當歸菇菇湯	豆乳
1月3日	星期五	DIY 海苔飯	韓式春川 辣炒雞	蒸蛋	薑絲有機 蚵白菜	刺瓜黑輪湯	優酪乳
1月6日	星期一	米飯	古早味肉片	三杯香Q糕	蒜香花椰菜	柴魚蘿蔔湯	乳品
1月7日	星期二	米飯	宮保雞丁	麻婆豆腐	薑絲有機 黑葉白菜	芙蓉湯	甜品
1月8日	星期三	米飯	香酥魷魚	番茄炒蛋	蒜香菜豆	紅豆湯圓	
1月9日	星期四	米飯	蔥油雞	金鯊豆腐	薑絲有機 荷葉白菜	雞絲麵線湯	優酪乳
1月10日	星期五	米飯	菲式滷肉	鮮炒竹筍	蒜香高麗菜	紫菜湯	優酪乳
1月13日	星期一	米飯	甜椒骰子肉	絲瓜炒麵	薑絲有機 奶油白菜	剝皮辣椒 雞湯	甜品
1月14日	星期二	米飯	匈牙利羅勒 洋蔥蝦	菜脯蛋	蒜香油菜	冬瓜麥茶	

備註：

一、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。

二、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。

三、本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。

四、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

五、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。

六、祝全校師生用餐愉快。

日期	星 期	主 食	主 菜	副 菜 一	副 菜 二	湯 類	備註
1月15日	星期三	米飯	古早味香酥雞	海帶結 滷豆干	培根 炒高麗菜	馬鈴薯 排骨湯	果汁
1月16日	星期四	胚芽 米飯	烤肉醬炒肉	燴鳥蛋刺瓜	蒜香白花菜	當歸湯	乳品
1月17日	星期五		麻油米糕		薑絲有機 蚵白菜	金針菇豆腐 味噌湯	優酪乳
1月20日	星期一	快樂餐盒+果汁					休業式

