

台南市立新化國民中學 113 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3日	星期一	米飯	匈牙利紅椒豬柳	翡翠羹	蒜香油菜	海帶芽味噌湯	果汁
3月4日	星期二	米飯	泰式檸檬雞	蘿蔔麵輪	薑絲有機 蚵白菜	雞絲線麵湯	乳品
3月5日	星期三	米飯	麻婆風味魚	玉米炒蛋	蒜香綠花菜	粉圓麥茶	
3月6日	星期四	小米飯	香菇蒜頭雞	花生小魚乾	蒜香菠菜玉米	紫菜蛋花湯	優酪乳
3月7日	星期五	米飯	特調咖哩豬	炸蘿蔔糕	薑絲有機 黑葉白菜	何首烏雞湯	
3月10日	星期一	米飯	京醬肉絲	馬鈴薯炒培根	白菜滷	金針菇味噌 豆腐湯	果汁
3月11日	星期二	米飯	南瓜燒雞	泡菜炒玉米	薑絲有機 奶油白菜	筍絲湯	乳品
3月12日	星期三	米飯	香酥鱸魚片	菜脯蛋	蒜香高麗菜	綠豆湯	
3月13日	星期四	米飯	古早味白切肉片	醬燒冬瓜	薑絲有機 黑葉白菜	小米蛋花湯	豆乳
3月14日	星期五	五穀飯	三杯雞	金沙豆腐	香菇大陸妹	蘿蔔排骨湯	乳品
3月17日	星期一	米飯	菲式滷肉	絲瓜炒麵	蒜香有機油菜	味噌湯	甜品
3月18日	星期二	米飯	九層塔炒雞丁	番茄炒蛋	鴻喜菇炒 鵝白菜	蘿蔔香菇湯	
3月19日	星期三	米飯	香酥魷魚	府城滷味	蒜香菠菜	山粉圓	優酪乳
3月20日	星期四	胚芽 米飯	蔥爆肉絲	咖哩鮮蔬	薑絲有機 奶油白菜	關東煮湯	
3月21日	星期五	米飯	花雕雞	海苔豆腐1個	培根炒高麗菜	大頭菜湯	乳品
3月24日	星期一	米飯	照燒肉片	三杯香Q糕	蒜香高麗菜	大白菜豆腐湯	甜品
3月25日	星期二	米飯	鹽酥雞	多彩豆芽菜	薑絲有機 味美菜	當歸湯	優酪乳
3月26日	星期三	米飯	酸菜魚	洋蔥炒蛋	香菇青江菜	四寶湯	
3月27日	星期四	米飯	蒙古炒肉	炸鍋貼2粒	煙燻鴨肉 炒白花菜	冬菜粉絲湯	乳品
3月28日	星期五	小米飯	泡菜雞肉鍋	香腸炒蛋	薑絲有機 黑葉白菜	紫菜湯	果汁

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
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。

營養樹窗

