

臺南市佳里國民中學114學年度下學期2月葷食菜單

(聯合供應區內國小(含附幼)、佳興國中)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
02/23	一	五穀飯	烏蛋肉燥	客家小炒	蒜香菠菜	麻油雞火鍋湯	保久乳	3.2	3.2	1.8	2.5	0	1	742
		白米,五穀米	豬絞肉,花瓜,鵝鴨蛋,油豆腐,乾香菇	胡蘿蔔,芹菜,高麗菜,豆干,沙茶醬,乾魷魚	金針菇,菠菜,大蒜	骨髓,豬血糕,大芥菜,杏鮑菇	全脂保久乳							
02/24	二	燕麥飯	椰香咖哩雞	柚香南瓜鮮蔬	蒜香青江菜	大頭菜排骨湯	香蕉	3.6	2.1	1.5	2.5	1	0	548
		燕麥,白米	胡蘿蔔,茄子,雞腿排,馬鈴薯,洋蔥	柚子,紅甜椒,青花椰菜,黃甜椒,南瓜	青江菜,鴻喜菇,大蒜	芹菜,玉米粒,大頭菜,小排	香蕉							
02/25	三	紅藜飯	樹子蒸魚	鮭魚聰明蛋	薑絲奶油白菜	茼蒿魚丸湯	豆漿	3.3	3.8	1.2	2.5	0.1	0	598
		白米,紅藜	樹子,冬瓜,烏魚,香油	胡蘿蔔,雞蛋,馬鈴薯,鮭魚,玉米粒,洋蔥	老薑,鴻喜菇,奶油白菜	老薑,茼蒿,虱目魚丸	豆漿							
02/26	四	雞茸玉米粥	去骨雞排漢堡	香酥雞排	鐵板洋蔥鮮菇	雞茸玉米粥料	草莓	5.1	3	0.8	3	1	0	865
		生鮮香菇,白米,豬肉鬆	大亨堡麵包	烤酥油,卡啦雞排	豬絞肉,蘑菇醬,鴻喜菇,洋菇,洋蔥	胡蘿蔔,芹菜,雞絞肉,雞蛋,高麗菜,玉米粒	草莓							

1.本校使用國產CAS豬肉、CAS雞蛋

2.本月使用海鮮品項如下:2/25:烏魚丁

3.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。



臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

學校營養午餐

常見的魚類

體長而側扁，額頭的輪廓略呈凹形

主要產期5~11月

嘉義縣和臺南市產量最多

加工產品：蒲燒鯛

背部烏黑，愈往腹部漸淡呈白色

屬於期間限定魚種，主要產期11月~隔年2月

「烏魚三寶」—烏魚頭、烏魚腩和烏魚子

加工產品：烏魚子、烏魚腿

雄魚額頭凸起；雌魚額頭則較為圓潤

主要產期4~6月及10~12月

臺東縣的重要漁獲之一

加工產品：XO醬

臺灣鯛

烏魚

鰹魚(鬼頭刀)

虱目魚

鱸魚

旗魚

有雙大眼睛，又長又扁的身體被銀白色圓鱗覆蓋

主要產期7~11月

臺南市產量最多

加工產品：魚鬆、魚丸

分為七星鱸及金目鱸，可從側背部及腹部的顏色，與尾鰭後緣是否分叉來區分

主要產期8月~隔年3月

加工產品：鱸魚精

魚體扁長，頭部有一個突出的槍頭

屏東縣東港鎮捕獲量最多

加工產品：黑輪

塭內國小附設幼兒園

115 年 2 月份餐點表

下午水果上午送

週別	星期	一	二	三	四	五
	日期	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27
第一週	上午	草莓全麥吐司 決明子茶	雞蓉玉米粥	生日蛋糕 麥茶	蔥抓餅 豆漿	放假一天
	食材	草莓果醬，全麥麵粉，決明子	雞胸肉，玉米粒，胡蘿蔔，木耳，白米	雞蛋，牛奶，麵粉，奇異果，水蜜桃，麥茶	青蔥，麵粉，黃豆	
	下午	鍋貼 豆漿 橘子	脆皮烤饅頭 麥茶 柳丁	酸辣湯 蘋果	麥片 鮮奶 小蕃茄	
	食材	高麗菜，豬絞肉，水餃皮，黃豆	黑芝麻，麵粉，麥茶	金針菇，竹筍，肉絲，雞蛋，木耳，胡蘿蔔	麥芽糖，玉米，鮮奶	

★餐點表會依實際狀況略有更動

★所有肉品來源一律使用國產

製表:

幼兒園教保員 楊靜如

主任:

教師兼附設幼兒園主任 侯侑廷

校長:

臺南市佳里區塭內國小校長 方陽昇