

113年12月臺南市仁德國中餐食譜

NO.	日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	附餐
1	12月2日	一	米飯 米	酥炸魚柳 虱目魚柳	茼蒿青花菜 青花菜/茼蒿	番茄炒蛋 番茄/雞蛋/洋蔥	麥茶 麥茶粒/粉圓	水果
2	12月3日	二	胚芽飯 米/胚芽	蜜汁排骨 排骨/腱肉/芝麻	蒜炒青松 有機青松菜/杏鮑菇	玉米三色 玉米/馬鈴薯/蘿蔔	香菇雞湯 雞丁/香菇/蘿蔔	乳香世家 杯奶
3	12月4日	三	米飯 米	香滷雞翅 三節翅	木耳白菜 山東白菜/木耳	肉絲炒海帶 豬肉絲/海帶絲/蘿蔔	蘿蔔排骨湯 排骨/蘿蔔	水果
4	12月5日	四	小米飯 米/小米	沙茶豬柳 豬柳/洋蔥	清炒蚵白 有機蚵白菜	鮮菇燒筍絲 筍絲/香菇/蘿蔔	魚皮湯 虱目魚皮	堅果
5	12月6日	五	米飯 米	豆干炒肉片 豬肉片/豆干/蔥	炒味美 有機味美菜/蘿蔔	咖哩蝦仁捲 蝦仁捲	南瓜雞湯 雞丁/南瓜	果汁
6	12月9日	一	紫米飯 米/紫米	宮保雞丁 雞丁/小黃瓜/花生/蘿蔔	蒜炒小松 有機小松菜	蛋炒豆芽 豆芽菜/雞蛋/蘿蔔	玉米排骨湯 排骨/玉米	水果
7	12月10日	二	米飯 米	旗魚排 旗魚排	毛豆花椰菜 花椰菜/毛豆仁	泡菜豆腐 板豆腐/杏鮑菇/蘿蔔/泡菜	味噌湯 蘿蔔	優酪乳
8	12月11日	三	地瓜飯 米/地瓜	洋蔥肉絲 豬肉絲/洋蔥/蘿蔔	炒黑葉白菜 有機黑葉白菜	芋香豆薯 豆薯/芋頭/蘿蔔/玉米	冬瓜茶 冬瓜露/粉角	水果
9	12月12日	四	米飯 米	蒜香奶油雞 雞丁/馬鈴薯/蘿蔔	金針菇炒青江 有機青江/金針菇	肉末南瓜 南瓜/絞肉	榨菜肉絲湯 豬肉絲/榨菜	燕麥奶
10	12月13日	五	米飯 米	花生豬腳 豬腳/腱肉/花生/蘿蔔	蒜炒高麗菜 高麗菜/黑木耳	豆瓣海帶根 海帶根/蘿蔔	筍絲雞湯 雞丁/筍絲	豆漿
11	12月16日	一	米飯 米	鮮蔬雞丁 雞丁/甜椒	炒味美 有機味美菜/蘿蔔	蛋炒大黃瓜 大黃瓜/雞蛋	薏仁排骨湯 排骨/薏仁/蘿蔔	水果
12	12月17日	二	紅藜飯 米/紅藜	橙汁排骨 排骨/腱肉	清炒黑葉白菜 有機黑葉白菜	玉米筍三色炒 玉米筍/黑輪/蘿蔔/洋蔥	番茄雞湯 雞丁/番茄	乳香世家 杯奶
13	12月18日	三	米飯 米	糖醋魚丁 鯰魚/洋蔥	蒜炒青松 有機青松菜	蠔油豆腐 油豆腐/杏鮑菇/蘿蔔	蛋花湯 雞蛋/蔥	水果
14	12月19日	四	小米飯 米/小米	瓜仔肉 絞肉/蘿蔔	白菜滷 山東白菜/蝦皮/蘿蔔/香菇	薑絲海帶結 海帶結/金針菇	湯圓 小湯圓	保久乳
15	12月20日	五	滷麵 拉麵	餡餅 豬肉餡餅	魷魚青花 青花菜/魷魚		大滷麵湯料 山東白菜/肉羹/魚羹/木耳/雞蛋/大骨	麵包
16	12月23日	一	米飯 米	鹽酥雞 雞丁/熱狗	炒小松 有機小松/蘿蔔	炒豆芽菜 豆芽菜/豆菊	薑絲冬瓜湯 冬瓜	水果
17	12月24日	二	胚芽飯 米/胚芽	梅子豬柳 豬柳/蘿蔔	高麗菜 高麗菜/木耳	玉米炒蛋 玉米粒/小黃瓜/雞蛋	豆薯雞湯 雞丁/豆薯	鮮乳
18	12月25日	三	油飯 米/糯米/肉絲/香菇/蘿蔔/毛豆仁		蒜香蚵白菜 蚵白菜	優格 優格	絲瓜湯 絲瓜/大骨	水果
19	12月26日	四	紫米飯 米/紫米	蒲燒虱目魚 虱目魚肚	清炒味美 有機味美	五彩豆干 豆干/筍絲/洋蔥/蘿蔔/木耳	紫菜湯 紫菜/蘿蔔	豆漿
20	12月27日	五	米飯 米	筍乾排骨 排骨/腱肉/筍乾	花枝花椰菜 花椰菜/花枝丸	螞蟻上樹 絞肉/高麗菜/冬粉/蘿蔔	綠豆湯 綠豆/粉角	蜂蜜米點 心
21	12月30日	一	地瓜飯 米/地瓜	咖哩雞丁 雞丁/馬鈴薯/蘿蔔	炒黑葉白菜 有機黑葉白菜/蘿蔔	肉絲大黃瓜 大黃瓜/豬肉絲/木耳	蛤蜊湯 蛤蜊	水果
22	12月31日	二	米飯 米	酸菜肉絲 豬肉絲/酸菜/蘿蔔	蝦仁高麗菜 高麗菜/蝦仁	南瓜豆腐 板豆腐/南瓜	海結雞湯 雞丁/海帶結	優酪乳

備註：

1. 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。
2. 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。
3. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。