

# 台南市立新化國民中學 112 學年度 第2學期9-12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
4月8日	星期一	米飯	地中海風味雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香菜豆	刺瓜湯	豆乳
4月9日	星期二		<b>味噌烏龍麵+玉米可樂餅1個</b>				優酪乳
4月10日	星期三	米飯	泰式打拋肉	香腸炒蛋	蒜香綠花菜	蝦米冬瓜湯	乳品
4月11日	星期四	米飯	鹽酥雞	麻婆豆腐	蒜香有機油菜	蘿蔔香菇湯	果汁
4月12日	星期五	小米飯	菲式滷肉	蒸蛋	薑絲有機蚵白菜	雞絲麵線湯	
4月15日	星期一	米飯	瓜仔雞	滷蜜汁豆干	薑絲有機奶油白菜	馬鈴薯排骨湯	甜品
4月16日	星期二	米飯	酥炸虱目魚柳	翡翠羹	蒜香高麗菜	粉圓麥茶	
4月17日	星期三		<b>肉燥麵</b>		滷蛋	味噌湯	乳品
4月18日	星期四	小米飯	宮保雞丁	炒寬粉	蒜香菠菜	紫菜蛋花湯	優酪乳
4月19日	星期五	米飯	番茄燉肉	海苔魷魚丸2粒	薑絲有機黑茼蒿菜	白菜豆腐湯	
4月22日	星期一	米飯	香酥魚片	洋蔥炒蛋	蒜香有機油菜	關東煮湯	優酪乳
4月23日	星期二	<b>麻香菇菇飯</b>		蜜汁排骨	薑絲有機奶油白菜	芋頭西米露	
4月24日	星期三	米飯	腐乳悶雞	花生麵筋	蒜香高麗菜	冬瓜薏仁湯	乳品
4月25日	星期四	小米飯	三泰燉肉	塔香玉米	蒜香白花菜	鮮筍排骨湯	
4月26日	星期五	米飯	蔥油雞	肉絲炒豆干	薑絲鵝白菜	海帶芽味噌湯	甜品
4月29日	星期一	米飯	蒜頭鹽酒鴨	培根炒蛋	柴魚有機青江菜	蘿蔔魚丸湯	優酪乳
4月30日	星期二	米飯	金沙雞丁	魚香豆腐	清炒絲瓜	紫菜湯	乳品
5月1日	星期三	米飯	照燒豬肋排	炒毛豆玉米	扁魚白菜	南瓜蛋花湯	果汁
5月2日	星期四	米飯	三杯魷魚	鮮菇炒蛋	薑絲有機蚵白菜	黑糖波霸	
5月3日	星期五	五穀飯	日式馬鈴薯燉肉	金針炒三絲	蒜香高麗菜	當歸湯	甜品

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、為控管經費，菜單如遇非季節性蔬菜或價格太昂貴食材，會稍加改變食譜，異動之菜單公告於校園食材登錄平臺。

三、本校一律採用國產豬食材。

四、祝全校師生用餐愉快。

## 營養樹窗



**主要產地**

**屏東**

每日鴨蛋產量約為**135萬顆**。

在臺灣吃到的鴨蛋多為國產

**選購方法**

**皮蛋**

1 蛋殼平滑完整無裂痕、無大片黑斑。

2 蛋白蛋黃分明。

3 蛋白表面無明顯斑點、為均勻墨綠色。

4 切開後無臭味。

**鹹蛋**

1 蛋殼完整無裂痕。

2 凝固良好有彈性。

3 蛋白表面無明顯斑點、為均勻墨綠色。

4 切開後無臭味。

**常見加工蛋品介紹**

**皮蛋**

傳統製法，將生石灰、草木灰、蘇打等鹼性物質及食鹽等材料調成泥狀。

均勻塗抹於鮮蛋表面。

裹上米糠避免蛋與蛋之間互相沾粘，放入密封容器內熟成。

**完成**

**浸泡法**

備製20-25%食鹽水為醃漬液，將蛋浸於醃漬液中，於25天取出。

生鹹蛋 (多做烘焙、業務用)

加熟煮熟

熟鹹蛋

選擇包裝完整且標示清楚的产品。

臺南市政府教育局 關心您