

台南市立新化國民中學 113 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
3月31日	星期一	米飯	香酥魚片	花生麵筋	蒜香有機高麗菜	味噌湯	乳品
4月1日	星期二	米飯	腐乳悶雞	黑木耳滷豆干	薑絲有機黑葉白菜	馬鈴薯排骨湯	
4月2日	星期三		鍋燒烏龍麵+茶葉蛋				乳品
4月7日	星期一	米飯	蜜汁柚香排骨	奶油玉米	扁魚白菜	韓式年糕湯	豆乳
4月8日	星期二	米飯	地中海風味雞	榨菜三絲	薑絲有機黑葉白菜	冬瓜薏仁湯	優酪乳
4月9日	星期三	DIY 海苔飯	泰式打拋豬	培根炒蛋	蒜香綠花菜	筍絲湯	
4月10日	星期四	小米飯	菲式滷雞丁	麻婆豆腐	蒜香高麗菜	當歸百菇湯	乳品
4月11日	星期五	米飯	三杯魷魚	鮮菇炒蛋	薑絲有機蚵白菜	冬瓜粉圓	甜品
4月14日	星期一	米飯	瓜仔燉雞	黑胡椒毛豆莢	豆皮炒白菜	南瓜蛋花湯	乳品
4月15日	星期二	米飯	炸蝦2隻	洋蔥炒蛋	鮮菇有機青江菜	黑糖波霸	
4月16日	星期三	米飯	油蔥炒肉片	蒸蛋	薑絲有機蚵白菜	柴魚蘿蔔湯	甜品
4月17日	星期四	米飯	香菇栗子燒雞	沙茶寬粉	鴻喜菇炒菠菜	白菜豆腐湯	優酪乳
4月18日	星期五	胚芽米飯	日式馬鈴薯燉肉	椒鹽百頁豆腐	蒜香高麗菜	紫菜蛋花湯	果汁
4月25日	星期五	米飯	蔥油雞	肉絲炒豆干	薑絲有機奶油白菜	玉米排骨湯	鮮果汁
4月28日	星期一	米飯	蒜頭鹽酒雞	塔香玉米	薑絲有機黑葉白菜	蜂蜜柚茶	
4月29日	星期二	五穀飯	奶油南瓜肉片	香酥甜不辣	蒜香高麗菜	大頭菜湯	甜品
4月30日	星期三	米飯	香酥孜然鯛魚丁	三杯菇菇豆腐	蒜香油菜	海帶芽味噌湯	乳品
5月1日	星期四	米飯	香滷雞排	絲瓜炒麵	薑絲有機蚵白菜	關東煮湯	果汁
5月2日	星期五		肉燥麵+滷蛋				貢丸湯 優酪乳

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。

營養櫥窗

素食5標示



素食食品 5 類標示包括：

1. 全素或純素：不含植物五辛的純植物性食物。
2. 蛋素：含蛋成分的全素或純素製品。
3. 奶素：含奶成分的全素或純素製品。
4. 奶蛋素：含奶與蛋成分的全素或純素製品。
5. 植物五辛素：指所有可食的植物性食物，且含植物五辛。

然而，「植物五辛」到底包括哪些食材呢？

根據食藥署資料指出，植物五辛為以下五類植物：

- ①蔥：包括青蔥、紅蔥、革蔥、慈蔥、蘭蔥、薤。
- ②蒜：包括大蒜、蒜苗。
- ③韭：包括韭菜、韭黃、韭菜花。
- ④薤：即落薤、落薤，亦有說法將「薤」歸於薤類。
- ⑤興渠：即洋蔥。

資料來源：健談