

# 台南市立新化國民中學 113 學年度 第2學期14-17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
5月5日	星期一	米飯	酸菜雞	海帶結滷豆干	薑絲有機 奶油白菜	米粉湯	優酪乳
5月6日	星期二	小米飯	京醬肉絲	奶油玉米	蒜香綠花菜	冬菜筍片湯	甜品
5月7日	星期三	米飯	香酥魚排	紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	山粉圓	
5月8日	星期四	米飯	宮保雞丁	箭筍炒肉絲	豆皮炒白菜	芙蓉湯	乳品
5月9日	星期五	米飯	麻香拌肉片	蘿蔔麵輪	薑絲有機 黑葉白菜	味噌湯	豆乳
5月12日	星期一	胚芽 米飯	香菇肉燥	炒寬粉	白菜滷	絲瓜魚丸湯	果汁
5月13日	星期二	小米飯	酥炸虱目魚柳	府城滷味	薑絲有機 味美菜	冬瓜麥茶	
5月14日	星期三	米飯	九層塔炒雞丁	番茄炒蛋	蒜香菠菜	柴魚蘿蔔湯	優酪乳
5月15日	星期四	米飯	綠咖哩椰奶雞	玉米布丁酥2個	蒜香高麗菜	桶筍排骨湯	乳品
5月16日	星期五	米飯	甜椒骰子肉	菜脯蛋	薑絲有機奶油 白菜炒鴻喜菇	剝皮辣椒雞湯	
5月19日	星期一	米飯	蜜汁雞丁	絲瓜炒麵	蒜香有機油菜	金針菇豆腐 味噌湯	乳品
5月20日	星期二	米飯	五味魷魚	洋蔥炒蛋	蒜香綠花菜	綠豆湯	
5月21日	星期三	胚芽 米飯	烤肉醬炒肉	馬鈴薯炒培根	蒜香高麗菜	翡翠濃湯	甜品
5月22日	星期四	米飯	雞肉絲	麻婆豆腐	薑絲有機 奶油白菜	南瓜蔬菜湯	優酪乳
5月23日	星期五		蔥燒腩肉麵				果汁
5月26日	星期一	DIY 海苔飯	韓式春川辣炒雞	蒸蛋	薑絲有機 蚵白菜	關東煮湯	乳品
5月27日	星期二	米飯	三泰燉肉	小黃瓜炒香腸	蒜香白花菜	桶筍排骨湯	優酪乳
5月28日	星期三	米飯	古早味香酥雞	三菜豆芽菜	蒜香高麗菜	粉圓麥茶	
5月29日	星期四	米飯	匈牙利羅勒 洋蔥蝦	金沙豆腐	鮮菇有機 青江菜	玉米濃湯	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、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



- 優良動物性蛋白質:肌肉、骨骼等組織的原料。
- Omega-3脂肪酸(EPA、DHA) :有助大腦發展、降低低密度膽固醇。
- 牛磺酸 :有助蛋白質合成、提升運動表現。
- 鋅:蛋白質合成、提升免疫力。牡蠣中含量最多。



蜆

- 生長環境  
淡水河流或海岸潮間帶附近
- 簡易判斷  
三角狀，表殼呈黃綠及土黃色



文蛤

- 生長環境 - 潮間帶
- 簡易判斷  
略呈三角形，表殼紋路  
有黃、棕、黑三色



海瓜子

- 生長環境  
潮間帶至淺海沙泥底質中
- 簡易判斷  
殼型較大，表殼紋路明顯  
呈黃褐色與白色



孔雀蛤

- 生長環境  
潮間帶至淺海沙泥底質中
- 簡易判斷  
墨綠色漸層殼、貝肉有  
乳白色與橘色兩種



牡蠣

- 生長環境  
潮間帶或偏向海洋邊緣，  
通常附著在礁石上
- 簡易判斷  
表殼凹凸不平，為黑灰色