

台南市立新化國民中學 113 學年度 第2學期 18-21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 |
|-------|-----|----|---------------|--------|----------------|--------------|-----------|
| 6月2日 | 星期一 | 米飯 | 燒烤雞翅 | 麻婆豆腐 | 薑絲有機 奶油白菜 | 芙蓉湯 | 豆乳 |
| 6月3日 | 星期二 | 米飯 | 照燒豬肋排 | 炒毛豆玉米 | 薑絲有機 荷葉白菜 | 金針菇味噌 豆腐湯 | |
| 6月4日 | 星期三 | 米飯 | 香酥鯪魚 | 洋蔥炒蛋 | 蒜香高麗菜 | 紅豆湯圓 | 優酪乳 |
| 6月5日 | 星期四 | | 義大利肉醬麵 | 轟炸雞腿 | | 玉米濃湯 | 果汁 |
| 6月6日 | 星期五 | 米飯 | 花椒雞球 | 花生麵筋 | 白菜滷 | 鮮筍排骨湯 | 乳品 |
| 6月9日 | 星期一 | 米飯 | 蔥油雞 | 肉絲炒豆干 | 炒絲瓜 | 小米蛋花湯 | 乳品 |
| 6月10日 | 星期二 | 米飯 | 迷迭香 紅酒燉肉 | 奶油玉米 | 湖喜菇炒油菜 | 大白菜 豆腐湯 | 甜品 |
| 6月11日 | 星期三 | 米飯 | 酸菜魚 | 炸蘿蔔糕 | 薑絲有機 黑葉白菜 | 冬瓜檸檬茶 | |
| 6月12日 | 星期四 | 米飯 | 泰式檸檬雞 | 花菜炒鯪魚 | 蒜香高麗菜 | 南瓜蛋花湯 | 優酪乳 |
| 6月13日 | 星期五 | 米飯 | 蒜泥肉片 | 翡翠羹 | 薑絲有機 蚵白菜 | 羅宋湯 | |
| 6月16日 | 星期一 | 米飯 | 韓式泡菜 炒肉片 | 蒸蛋 | 薑絲有機 黑葉白菜 | 味噌湯 | |
| 6月17日 | 星期二 | 米飯 | 腐乳悶雞 | 黑木耳滷豆干 | 蒜香有機油菜 | 雞絲麵線湯 | 乳品 |
| 6月18日 | 星期三 | 米飯 | 乾燒蝦球 | 香腸炒蛋 | 蒜香高麗菜 | 黑糖波霸 | |
| 6月19日 | 星期四 | 米飯 | 特調咖哩豬 | 椒鹽百頁豆腐 | 豆皮炒白菜 | 韓式年糕湯 | 乳品 |
| 6月20日 | 星期五 | 米飯 | 瓜仔燉雞 | 黑胡椒毛豆莢 | 蒜香綠花菜 | 蘿蔔香菇湯 | 果汁 |
| 6月23日 | 星期一 | 米飯 | 蒜頭鹽酒雞 | 榨菜三絲 | 薑絲有機 奶油白菜炒菇 | 關東煮 | 甜品 |
| 6月24日 | 星期二 | 米飯 | 酥炸土魠魚 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蒜香高麗菜 | 冬瓜粉圓 | |

備註：

- 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。
- 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。
- 本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。
- 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。
- 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。
- 祝全校師生用餐愉快。

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯類 | 備註 |
|-------|-----|----|-------------------|------------|--------------|----------------|-----------|
| 6月25日 | 星期三 | 米飯 | 匈牙利紅椒 豬柳丁 | 蝦仁 素魚翅羹 | 薑絲有機 荷葉白菜 | 紫菜湯 | 乳品 |
| 6月26日 | 星期四 | 米飯 | 鹽水雞 | 滷蜜汁豆干 | 蒜香白花菜 | 海帶芽 味噌湯 | 果汁 |
| 6月27日 | 星期五 | | 味噌烏龍麵+鍋貼2個 | | | | 優酪乳 |
| 6月30日 | 星期一 | | | | | 快樂餐盒+果汁 | 休業式 |

