

台南市立新化國民中學 114學年度 第1學期 1-4週 午餐 食譜

校長：唐森雄

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
9月1日	星期一	米飯	黑胡椒雞丁	金沙豆腐	蒜香高麗菜	鮮筍排骨湯	果汁
9月2日	星期二	米飯	三泰燉肉	箭筍炒肉絲	薑絲有機黑葉白菜	紫菜湯	保久乳
9月3日	星期三	米飯	香酥孜然鯛魚丁	紅蘿蔔炒蛋	蒜香油菜	山粉圓	葡萄
9月4日	星期四	米飯	菱角燒雞	絲瓜炒麵	薑絲有機荷葉白菜	翡翠濃湯	保久乳
9月5日	星期五	胚芽米飯	韓式泡菜炒肉片	蒸蛋	蒜香綠花菜	柴魚蘿蔔湯	黑豆乳
9月8日	星期一	米飯	鹽酥雞	三彩豆芽菜	燴烏蛋刺瓜	玉米排骨湯	甜品
9月9日	星期二	米飯	蒲燒無刺魚肚	黑木耳滷豆干	鴻喜菇炒鵝白菜	綠豆湯	西瓜
9月10日	星期三	米飯	京醬肉絲	奶油玉米	薑絲有機奶油白菜	蛋花湯	保久乳
9月11日	星期四	小米飯	酸菜雞	番茄炒蛋	蒜香高麗菜	剝皮辣椒排骨湯	草莓
9月12日	星期五		鍋燒烏龍麵+茶葉蛋				保久乳
9月15日	星期一	米飯	味噌魚	洋蔥炒蛋	鮮菇炒青江菜	刺瓜湯	優酪乳
9月16日	星期二	米飯	炸豬排	花生麵筋	蒜香高麗菜	玉米濃湯	甜品
9月17日	星期三	米飯	糖醋雞球	炒寬粉	薑絲有機黑葉白菜	四神排骨湯	保久乳
9月18日	星期四	五穀米飯	蒜泥肉片	翡翠羹	蒜香白花菜	冬瓜粉圓參茶	西瓜
9月19日	星期五	米飯	綠咖哩椰奶雞	玉米布丁酥2個	薑絲有機蚵白菜	味噌湯	果汁
9月22日	星期一	米飯	五味醬肉片	炒毛豆玉米	薑絲有機黑葉白菜	米粉湯	西瓜
9月23日	星期二	米飯	蜜汁雞丁	榨菜肉絲	豆皮炒白菜	菱角排骨湯	優酪乳
9月24日	星期三	米飯	香酥土魷魚丁	三杯菇菇豆腐	蒜香高麗菜	蜂蜜柚茶	香蕉
9月25日	星期四	米飯	蔥燒腩肉	泡菜炒年糕	蒜香菜豆	冬瓜湯	甜品
9月26日	星期五	小米飯	花椒雞球	培根炒蛋	薑絲有機奶油白菜	大白菜豆腐湯	保久乳

備註：

- 對於營養午餐有任何實貴建議，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。

營養櫥窗

臺南市學校營養午餐 國小版

打菜份量圖

(以國小一~三年級為範例)

範例

我的餐盤

- 每天早晚一杯奶，飯跟蔬菜一樣多
- 每餐水果拳頭大，豆腐魚蛋肉一掌心
- 菜比水果多一點，堅果種子一茶匙

餐盤打菜份量圖

(以國小一~三年級為範例)

水果：1份

青菜：蔬菜類0.8份

湯：蔬菜類0.2份

副菜：蔬菜類0.5份
豆魚蛋肉類0.2份

主菜：豆魚蛋肉類1.8份

主食：全穀雜糧類4份

範例菜匙

深度1.5公分

直徑8.5公分

範例飯(湯)碗

深度4公分

直徑9公分

一~三年級

主食	主菜	副菜	青菜	湯品
平平一碗	一平匙	一平匙	一平匙	湯料1/4碗
全穀雜糧類 4份	豆魚蛋肉類 1.8份	蔬菜類0.5份 豆魚蛋肉類0.2份	蔬菜類 0.8份	蔬菜類 0.2份

四~六年級

主食	主菜	副菜	青菜	湯品
尖尖一碗	一平匙	尖尖一匙	尖尖一匙	湯料1/4碗
全穀雜糧類 5份	豆魚蛋肉類 1.8份	蔬菜類0.6份 豆魚蛋肉類0.2份	蔬菜類 1.2份	蔬菜類 0.2份