

台南市立新化國民中學 114學年度 第1學期 17-21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
12月22日	星期一	米飯	烏蛋滷肉飯	關東煮	薑絲有機荷葉白菜	玉米排骨湯	果汁
12月23日	星期二	米飯	香酥鯪魚	咖哩鮮蔬	鴻喜菇炒有機油菜	冬瓜檸檬茶	香蕉
12月24日	星期三	米飯	韓式春川辣炒雞	塔香玉米	蒜香白花菜	脆筍排骨湯	優酪乳
12月25日	星期四	行憲紀念日放假					
12月26日	星期五	米飯	蔥爆肉絲	馬鈴薯炒培根	蒜香高麗菜	紫菜蛋花湯	蘋果
12月29日	星期一	米飯	蔥油雞	肉絲炒豆干	薑絲有機奶油白菜	南瓜蛋花湯	優酪乳
12月30日	星期二	米飯	味噌魚	洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	綠豆湯	草莓
12月31日	星期三	米飯	照燒豬肋排	香酥甜不辣	蒜香綠花菜	柴魚白蘿蔔	甜品
1月1日	星期四	元旦放假					
1月2日	星期五	米飯	麻油米糕		薑絲有機 蚵白菜	金針菇味噌 豆腐湯	優酪乳 +草莓
1月5日	星期一	米飯	蜜汁雞丁	鮮炒竹筍	豆皮炒白菜	味噌湯	優酪乳
1月6日	星期二	米飯	香酥孜然 鯛魚丁	菜脯蛋	薑絲有機 皹葉白菜	黑糖波霸	金桔
1月7日	星期三	小米飯	烤肉醬炒肉	黑胡椒毛豆莢	蒜香高麗菜	大頭菜湯	乳品
1月8日	星期四	米飯	三杯雞	泡菜玉米	薑絲有機 黑葉白菜	米粉湯	乳品
1月9日	星期五	米飯	蔥燒腱肉麵				果汁
1月12日	星期一	米飯	檸檬雞翅	府城滷味	薑絲有機 奶油白菜	泡菜豬肉湯	甜品
1月13日	星期二	米飯	特調咖哩豬	炸蘿蔔糕 1片/人	蒜香綠花菜	芙蓉湯	豆乳

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。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	備註
1月14日			香酥魚羹麵				
1月15日	星期四	米飯	宮保雞丁	三杯香Q糕	蒜香高麗菜	海帶芽 味噌湯	乳品
1月16日	星期五	紫米飯	滷豬腳	鮮菇炒蛋	薑絲有機 黑葉白菜	紅豆湯圓	橘子
1月19日	星期一	米飯	九層塔炒雞丁	香腸炒蛋	蒜香高麗菜	蘿蔔香菇湯	蘋果
1月20日	星期二	快樂餐盒+果汁					
1月21日	星期三	小米飯	冬菜鴨	麻婆豆腐	薑絲有機 蚵白菜	韓式年糕湯	蘋果
1月22日	星期四	米飯	黃金泡菜魚	玉米炒蛋	蒜香菠菜	刺瓜排骨湯	乳品
1月23日	星期五	米飯	炸豬排	蘿蔔麵輪	薑絲有機 荷葉菜	玉米濃湯	甜品

