

臺南市立新化國民中學 114學年度 第1學期13-16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
11月24日	星期一	米飯	北平炒雞丁	小黃瓜炒香腸	蒜香白花菜	味噌湯	果汁
11月25日	星期二	米飯	三泰燉肉	箭筈炒肉絲	薑絲有機黑葉白菜	刺瓜黑輪湯	乳品
11月26日	星期三	米飯	蒲燒無刺虱目魚肚	多彩豆芽菜	蒜香菠菜	黑糖波霸	香蕉
11月27日	星期四	米飯	古早味香酥雞	蝦仁素魚翅羹	蒜香高麗菜	馬鈴薯排骨湯	甜品
11月28日	星期五	小米飯	蒙古炒肉	鮮菇炒蛋	薑絲有機奶油白菜	紫菜湯	優酪乳+柳丁
12月1日	星期一	米飯	九層塔炒雞丁	榨菜三絲	燴烏蛋刺瓜	柴魚蘿蔔湯	豆乳+西瓜
12月2日	星期二	米飯	薑汁燒肉	炒毛豆玉米	蒜香綠花菜	蛋花湯	乳品
12月3日	星期三	米飯	花生丁香魚	洋葱炒蛋	薑絲有機奶油白菜	冬瓜麥茶粉圓	雞蛋
12月4日	星期四	米飯	義式風味雞	滷蜜汁豆干	鴻喜菇炒有機青江菜	大頭菜湯	乳品
12月5日	星期五	米飯	味噌烏龍麵+鍋貼2粒				果汁
12月8日	星期一	米飯	酸菜雞	馬鈴薯炒培根	蒜香高麗菜	當歸湯	優酪乳
12月9日	星期二	紫米飯	彩椒燉豬肉	番茄炒蛋	香炒綠花菜	腰果山藥菇菇湯	乳品
12月10日	星期三	米飯	黑胡椒雞丁	絲瓜炒麵	蒜香有機油菜	南瓜蔬菜湯	甜品
12月11日	星期四	米飯	酥炸虱目魚柳	紅蘿蔔炒蛋	薑絲有機黑葉白菜	紅豆燕麥湯	蘋果
12月12日	星期五	米飯	菲式滷肉	芹香甜不辣	鮮菇炒白菜	四神排骨湯	鮮果汁
12月15日	星期一	米飯	干貝香菇雞	金沙豆腐	薑絲有機蚵白菜	海帶芽味噌湯	優酪乳
12月16日	星期二	米飯	京醬肉絲	奶油玉米	蒜香高麗菜	關東煮湯	甜品
12月17日	星期三	米飯	泰式甜醬石斑魚	翡翠羹	薑絲有機奶油白菜	刺瓜湯	紫薯
12月18日	星期四	小米飯	韓式泡菜炒肉	蒸蛋	蒜香菠菜	冬菜筍片湯	乳品
12月19日	星期五	漢堡+炒冬粉				冬瓜湯圓	果汁

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。

營養樹窗

食品標章大全

一起認識三章一Q

怎麼樣「吃」才能吃得安心?

「標章雖然小，來頭可不小」，選擇擁有驗證標章的產品，不僅能保障消費者的食品安全，選購產品更能取得消費者信任。了解這些標章的來龍去脈以及所代表的意義，才能既享受美食，又能為自己的健康把關！

食品包裝上常見的標章，你認得幾個呢?

三章一Q是生活中最常見的標章，往後在選擇食物時注意看看，就能多一份保障喔！

CAS台灣優良農產品標章

是國產農產品及其加工品最高品質的代表標章，衛生、品質及包裝標示都要符合規定。
驗證品項有肉品、米、雞蛋、加工包裝品等16大類。

TAP產銷履歷農產品標章

讓蔬果擁有自己的「身分證」，資訊公開透明，可即時查詢到農產品的生產過程、驗證機構及包裝日期等詳細紀錄。

TAIWAN ORGANIC 有機農產品標章

生產或加工過程不使用化學肥料、化學農藥與動物用藥，代表純淨、不受污染的永續發展，並須經第三方驗證機構嚴格把關。

生產追溯 QR code

「我生產，我負責」，由農產品生產者及經營業者主動揭露生產資訊並進行全面自主管理，提升消費者的信賴感。

- 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。