主　　編：周生民【校長】　　執行編輯：洪恩榮【執行秘書】
編　　輯：臺南市中西區進學國民小學　　食譜設計：趙琬妲【營養師】
供應人數：2430 人

110 年 9 月份進學國小、志開實小、中山國中午餐食譜

NO	日 期	星期	主 食	副食 一	副食 二	副食 三	湯	水果	熱量（大卡）
1	9 月 1 日	三	鍋燒麵		蜜汁鮑菇豆干	烤鬆餅		乳品	665
*2	9 月 2 日	四	白飯	紅燒煮鮮魚	鮮筍絲炒蛋	蒜炒油菜	紅棗銀耳湯		736
3	9 月 3 日	五	白飯	宮保雞丁	大黃瓜烏蛋	有機空心菜	肉骨茶湯	水果	853
4	9 月 6 日	一	白飯	打拋豬	芹香甜不辣	香菇高麗菜	蒜頭蜆仔湯	水果	750
5	9 月 7 日	二	海苔飯	小黃瓜拌雞絲	咖哩洋芋	有機豆芽菜	味噌豆腐湯		718
6	9 月 8 日	三	酸辣麵疙瘩		檸檬雞翅	紅豆麵包		乳品	662
*7	9 月 9 日	四	白飯	蝦仁毛豆滑蛋	海帶豆干	紅蘿蔔金菇	九份芋圓湯		726
8	9 月 10 日	五	白飯	栗子燒雞	肉鬆涼拌豆腐	有機空心菜	當歸排骨湯	水果	858
9	9 月 11 日	六	白飯	紅麴排骨	刺瓜黑輪	炒尼龍菜	仙草奶凍	水果	862
10	9 月 13 日	一	白飯	日式燒雞肉	紅蘿蔔炒蛋	豆皮高麗菜	關東煮	水果	838
11	9 月 14 日	二	糙米飯	滷豬肉	南瓜粉絲	有機蔬菜	四神湯		733
12	9 月 15 日	三	炸醬麵		涼拌小黃瓜	香蒜麵包	虱目魚肚湯	乳品	634
*13	9 月 16 日	四	白飯	豆豉牡蠣豆腐	蒸蛋	香菇高麗菜	冬瓜檸檬山粉圓		871
14	9 月 17 日	五	白飯	豬肉丼	小炒白玉菇	有機蔬菜	味噌海芽湯	水果	789
	9 月 20 日	一	中 秋 節 彈 性 補 假 一 天						
	9 月 21 日	二	中 秋 節 放 假 一 天						
15	9 月 22 日	三	蕃茄肉醬義大利麵		茶葉蛋	杯子蛋糕	玉米濃湯	乳品	638
*16	9 月 23 日	四	白飯	聰明鮪魚蛋	鮮菇鮮筍	炒小松菜	綠豆薏仁湯		739
17	9 月 24 日	五	白飯	京醬肉絲	蕃茄燒豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	862
18	9 月 27 日	一	白飯	豆豉雞塊	玉米芹香炒蛋	麻油猴菇高麗	羅宋排骨湯	水果	835
19	9 月 28 日	二	五穀飯	蒜泥白肉	小瓜金針菇	有機蔬菜	香菇蒜頭雞湯		725
20	9 月 29 日	三	古早味滷麵		滷三拼	滷蛋	麵包	乳品	637
*21	9 月 30 日	四	白飯	糖醋魚片	鐵板油豆腐	香菇炒筍絲	檸檬愛玉甜湯		752

備註：1.打※為每週一日蔬食無肉日。 2.如遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)，將變動食譜。

3.本校午餐使用國產豬，肉品來源皆有 CAS 標章。



