

臺南市立佳里國民中學114學年度上學期12月葷食菜單

(聯合供應埤內國小附設幼兒園)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
12/01	一	五穀飯	香滷雞排	培根高麗菜	薑絲奶油白菜	味噌蔬菜豆腐湯		3.2	3.2	1.5	2.5	0	0	674
12/02	二	白飯	韓式乾燒蝦	魷魚聰明蛋	蒜香青江菜	結頭菜魚丸湯	香蕉	3.5	2.2	1.2	2.5	1	0	613.5
12/03	三	紫糙米飯	洋蔥雞丁	南洋咖哩鮮蔬	蒜香小芥菜	菱角蘿蔔湯	新北黃豆漿	4	3.6	1.5	2.5	0	0	760
12/04	四	肉羹飯		香酥雞米花	蒜香福山高苜		哈密瓜	5.1	2	1.2	3.5	1	0	755.5
12/05	五	芝麻糙米飯	花生滷豬腳	起司奶香南瓜	翠綠油菜	麻油麵線雞湯	動物園保久乳	4.5	2.3	1.1	2.5	0	1	807.5
12/08	一	麥片飯	照燒雞	沙茶白菜冬粉	薑絲嫩葉白菜	奶香火鍋湯		3.8	2.2	1.4	2.5	0	0	638.5
12/09	二	黃金紫米飯	高昇排骨干丁	起司赤珊瑚炒蛋	胡麻醬菠菜	山藥鮮菇湯	橘子	3.5	2.8	1.5	2.5	1	0	666
12/10	三	小米飯	奶香青醬魚丁	豆皮高麗菜	蒜香菜豆	酸菜冬瓜湯		3.2	2.6	1.6	2.5	0	0	631.5
12/11	四	咖哩烏龍湯麵		咖哩雞	芋泥奶酥包	蒜香福山高苜	蘋果	5.7	2	1.3	2.5	1	0	755
12/12	五	海苔飯	香酥御膳大排	蒲瓜炒肉絲	薑絲尼龍白菜	韓式豆腐大醬湯	高大鮮乳	3.5	2.5	1.5	3.5	0	1	807.5
12/15	一	紫米飯	紅燒烏蛋滷肉	麻香鮮蔬素腰花	薑絲蚵白菜	香菇栗子雞湯		3.2	2.9	1.2	2.5	0	0	644
12/16	二	糙米飯	泰式黃咖哩雞	絲瓜燴豆皮	皮蛋地瓜葉	筍絲肉羹湯	黃番茄	3.5	2.5	2.3	2.5	1	0	663.5
12/17	三	白飯	塔香椒鹽魚丁	起司柳瓜玉米蛋	腐乳空心菜	海芽味噌湯		3.5	2.9	1.5	3.5	0	0	717.5
12/18	四	麵線糊	刈包夾洋蔥肉片		炒酸菜		葡萄	4.5	2.7	1.3	2.5	1	0	723.5
12/19	五	地瓜糙米飯	醬鴨鴨肉	海帶炒干絲	翠綠油菜	紅豆雙圓甜湯	福樂保久乳	5	2.4	1.3	2.5	0	1	855
12/22	一	紫米飯	雙豆滷肉燥	泡菜海芽炒豆芽	薑絲青崧菜	剝皮辣椒雞湯		3.8	3.2	1.8	2.5	0	0	723.5
12/23	二	糙米飯	蒲燒鯛魚	咖哩洋芋蛋	蒜香菠菜	紫菜豆腐湯	甜柿	4	2.5	1.3	2.5	1	0	673.5
12/24	三	燕麥飯	孜然棒棒腿	龍蝦沙拉	彩椒青花椰	白花椰濃湯		3.5	2.2	1.3	3.5	0	0	660
12/26	五	紅藜飯	韓式烤肉片	番茄豆包	薑絲黑葉白菜	酸辣湯	鮮奶優格	3.5	2.7	1.7	2.5	0	1	782.5
12/29	一	白飯	黑胡椒豬柳	乾丁四季豆	白菜滷	海芽蛋花湯		3.2	2.5	1.5	2.5	0	0	621.5
12/30	二	地瓜燕麥飯	安東燉雞	綜合滷味	蒜香尼龍白菜	白菜豬肉豆乳湯	砂糖橘	4	2.4	1.2	2.5	1	0	663.5
12/31	三	玉米飯	香酥油甘魚	洋蔥蝦仁炒蛋	蒜香青江菜	燒仙草		4	2.5	1.5	3.5	0	0	722.5

臺南市
午餐營養教育 餐前5分鐘

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」，選擇擁有認證標章的產品，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，就能多一份保障囉！

- 本校使用國產CAS豬肉 CAS雞蛋
- 本月使用海鮮品項如下：
12/02:蝦仁
12/10:鱈魚
12/16紅蝦仁
12/17:鬼頭刀
12/23台灣蒲燒雞
12/31:紅蝦仁、油甘魚(鱈魚)
- 營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈣質穀物、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。



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。
給證品項有肉品、米、雞蛋、加工包裝品等16大類。



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，並須經第三方驗機機構嚴格把關。



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。



生產追溯 QR code

「我生產，我負責」，由農產品生產者及經銷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。



臺南市佳里區埤內國民小學附設
佳里國中營養午餐關心您
幼兒園
電話:(06)7891054
臺南市佳里區龍安里40號

臺南市佳里區塹內國小附設幼兒園

114 年 12 月份 午餐 食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
12/01	一	五穀飯	香滷雞排	培根高麗菜	薑絲奶油白菜	味噌蔬菜豆腐湯		3.2	3.2	1.5	2.5	0	0	674
		白米, 五穀米	老薑, 蔥, 雞排, 辣椒, 大蒜	胡蘿蔔, 蔥, 高麗菜, 培根, 大蒜	老薑, 冷凍玉米粒, 奶油白菜	白蘿蔔, 蔥, 鴻喜菇, 魚片, 油豆腐								
12/02	二	白飯	韓式乾燒蝦	鮭魚聰明蛋	蒜香青江菜	結頭菜魚丸湯	香蕉	3.5	2.2	1.2	2.5	1	0	613.5
		白米	玉米筍, 青花椰菜, 蝦仁, 寬粉	鮭魚, 鮑魚, 雞蛋, 蒜末, 醬油, 胡椒粉	青江菜, 冷凍玉米粒, 大蒜	韭菜, 冷凍虱目魚丸, 大頭菜	香蕉							
12/03	三	紫糙米飯	洋蔥雞丁	南洋咖哩鮮蔬	蒜香小芥菜	菱角蘿蔔湯	新北黃豆漿	4	3.6	1.5	2.5	0	0	760
		白米, 糙米, 紫米	紅蔥頭, 洋蔥, 雞丁, 蒜末, 醬油, 胡椒粉	玉米筍, 胡蘿蔔, 青豆, 豌豆, 豆腐, 油豆腐	冷凍玉米粒, 大蒜, 小芥菜	白蘿蔔, 芥菜, 菱角, 小排	豆漿							
12/04	四	肉羹飯	肉羹飯料	香酥雞米花	蒜香福山萵苣	肉羹飯湯料	哈密瓜	5.1	2	1.2	3.5	1	0	755.5
		白米, 紅藜	肉羹, 胡蘿蔔, 雞蛋, 大白菜	雞腿油, 勁爆香脆雞, 地瓜球	福山萵苣, 雪白菇, 大蒜	香菇, 筍絲, 木耳, 紫菜, 九層塔	哈密瓜							
12/05	五	芝麻糙米飯	花生油豬腳	起司奶香南瓜	翠綠油菜	麻油麵線雞湯	動物園保久乳	4.5	2.3	1.1	2.5	0	1	807.5
		白米, 白芝麻, 糙米, 黑芝麻	豬腳, 豬蹄肉, 水煮花生	白芝麻, 椰菜, 南瓜, 起司, 牛奶	鴻喜菇, 大蒜, 油菜	麵線, 雞油, 骨塊, 高麗菜, 香菇	全脂保久乳							
12/08	一	麥片飯	照燒雞	沙茶白菜冬粉	薑絲嫩葉白菜	奶香火鍋湯		3.8	2.2	1.4	2.5	0	0	638.5
		白米, 麥片	白芝麻, 骨腿, 照燒醬, 洋葱	胡蘿蔔, 韭菜, 冬粉, 白菜, 冬菇, 冬菇	嫩葉白菜, 老薑, 雪白菇	奶油, 高麗菜, 黑糖, 麵粉, 小排								
12/09	二	黃金紫米飯	高昇排骨干丁	起司赤珊瑚炒蛋	胡麻醬菠菜	山藥鮮菇湯	橘子	3.5	2.8	1.5	2.5	1	0	666
		白米, 紫米, 冷凍玉米粒	豬腳, 排骨, 高昇, 蒜末, 醬油, 胡椒粉	無鹽奶油, 胡蘿蔔, 起司, 玉米粉, 大蒜	白芝麻, 芝麻醬, 菠菜	山藥, 鮮菇, 大蒜, 山藥, 香菇	橘子							
12/10	三	小米飯	奶香青醬魚丁	豆皮高麗菜	蒜香菜豆	酸菜冬瓜湯		3.2	2.6	1.6	2.5	0	0	631.5
		白米, 小米	白芝麻, 牛奶, 胡蘿蔔, 魚丁, 蒜末	胡蘿蔔, 蔥, 高麗菜, 豆皮, 木耳	菜豆, 冷凍玉米粒, 大蒜	秀珍菇, 香茅, 老薑, 雞架, 冬瓜								
12/11	四	咖哩雞烏龍麵	咖哩雞料	芋泥奶酥包	蒜香福山萵苣	咖哩雞烏龍麵湯料	蘋果	5.7	2	1.3	2.5	1	0	755
		烏龍麵, 胡蘿蔔, 馬鈴薯	雞腿肉, 玉米粉, 咖哩粉, 大蒜, 洋葱	芋泥, 牛奶, 糖, 蛋	福山萵苣, 雪白菇, 大蒜	高麗菜, 雞架, 鴻喜菇, 咖哩粉, 木耳	蘋果							
12/12	五	海苔飯	香酥御膳大排	蒲瓜炒肉絲	薑絲尼龍白菜	韓式豆腐大醬湯	高大鮮乳	3.5	2.5	1.5	3.5	0	1	807.5
		白米	豬腿肉, 海苔, 蔥, 醬油, 胡椒粉	肉絲, 胡蘿蔔, 雪白菇, 蒜末, 大排, 蒜末	老薑, 鴻喜菇, 尼龍白菜	肉片, 金針菇, 豆腐, 味噌, 蒜末	全脂鮮乳							
12/15	一	紫米飯	紅燒烏蛋滷肉	麻香鮮蔬素腰花	薑絲蚵白菜	香菇栗子雞湯		3.2	2.9	1.2	2.5	0	0	644
		白米, 紫米	胡蘿蔔, 豬蹄筋, 滷肉, 鴨蛋	青蒜, 玉米粉, 胡蘿蔔, 木耳, 豆腐	老薑, 蚵白菜, 雪白菇	枸杞, 栗子, 鮮香菇, 雞架, 香菇								
12/16	二	糙米飯	泰式黃咖喱雞	綠瓜燴豆皮	皮蛋地瓜葉	筍絲肉羹湯	黃番茄	3.5	2.5	2.3	2.5	1	0	663.5
		白米, 糙米	胡蘿蔔, 椰子, 黃咖喱粉, 雞架, 香菇	紅包心, 綠瓜, 胡蘿蔔, 金針菇, 豆皮	老綠油, 蕃薯葉, 鴨皮蛋, 大蒜	肉羹, 胡蘿蔔, 筍絲, 雞蛋, 香菇, 木耳	黃番茄							
12/17	三	白飯	塔香椒鹽魚丁	起司椰瓜玉米蛋	腐乳空心菜	海芽味噌湯		3.5	2.9	1.5	3.5	0	0	717.5
		白米	豬腿肉, 雞蛋, 香油, 蔥, 醬油, 胡椒粉	香菇, 胡蘿蔔, 椰菜, 起司, 玉米粉, 椰菜	空心菜, 金針菇, 豆腐, 雞腿, 大蒜	肉片, 海芽, 味噌, 小排, 蒜末, 海帶芽								
12/18	四	麵線糊	刈包	洋蔥炒肉片	炒酸菜	麵線糊料	葡萄	4.5	2.7	1.3	2.5	1	0	723.5
		紅麵線, 筍絲, 肉絲	刈包	肉片, 胡蘿蔔, 蔥, 雞腿, 大蒜, 洋葱	豬粉, 酸菜, 花生粉, 大蒜	胡蘿蔔, 金針菇, 芹菜, 大白菜, 木耳	葡萄							
12/19	五	地瓜糙米飯	醬燒鴨肉	海帶炒子絲	翠綠油菜	紅豆雙圓甜湯	福樂保久乳	5	2.4	1.3	2.5	0	1	855
		白米, 糙米, 黃地瓜	高麗菜, 鴨肉, 杏鮑菇, 九層塔	胡蘿蔔, 海帶, 玉米粉, 豆腐, 海帶芽	鴻喜菇, 大蒜, 油菜	紅豆, 地瓜圓, 二砂糖	全脂保久乳							
12/22	一	紫米飯	雙豆滷肉燥	泡菜海芽炒豆芽	薑絲青蒜菜	剝皮辣椒雞湯		3.8	3.2	1.8	2.5	0	0	723.5
		白米, 紫米	豬腿肉, 花生, 豆皮, 海苔, 香菇	韓式泡菜, 黃豆芽, 大蒜, 海帶芽	老薑, 雪白菇, 青蒜菜	豬腿肉, 花生, 香菇, 高麗菜, 香菇								
12/23	二	糙米飯	蒲燒鯛魚	咖哩洋芋蛋	蒜香菠菜	紫菜豆腐湯	甜柿	4	2.5	1.3	2.5	1	0	673.5
		白米, 糙米	白芝麻(熟), 蒲燒鯛魚	玉米粉, 胡蘿蔔, 椰菜, 馬鈴薯, 玉米粉	菠菜, 雪白菇, 大蒜	紫菜, 老薑, 金針菇, 豆腐, 海苔, 豆腐	甜柿							
12/24	三	燕麥飯	孜然棒棒腿	龍蝦沙拉	彩椒青花椰	白花椰濃湯		3.5	2.2	1.3	3.5	0	0	660
		燕麥, 白米	翅腿, 雞蛋, 地瓜薯條	龍蝦, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 玉米粉, 玉米粉	紅甜椒, 青花椰菜, 黃甜椒, 大蒜	肉片, 白豆, 玉米粉, 椰菜, 椰菜, 玉米								
12/26	五	紅藜飯	韓式烤肉片	番茄豆包	薑絲黑葉白菜	酸辣湯	鮮奶優格	3.5	2.7	1.7	2.5	0	1	782.5
		白米, 紅藜	金針菇, 泡菜, 大白菜, 梅花肉	牛蒡粉, 芹菜, 豆包, 香菇	老薑, 黑葉白菜, 冷凍玉米粒	肉桂, 胡蘿蔔, 豆腐, 雞腿, 雞腿, 木耳	優格							
12/29	一	白飯	黑胡椒豬柳	乾丁四季豆	白菜滷	海芽蛋花湯		3.2	2.5	1.5	2.5	0	0	621.5
		白米	玉米粉, 肉片, 胡蘿蔔, 豌豆, 洋葱	豬絞肉, 豆干, 玉米粉, 蝦仁	胡蘿蔔, 豆皮, 大白菜, 木耳	老薑, 蔥, 雞蛋, 雞架, 白菜, 海帶芽								
12/30	二	地瓜燕麥飯	安東燉雞	綜合滷味	蒜香尼龍白菜	白菜豬肉豆乳湯	砂糖橘	4	2.4	1.2	2.5	1	0	663.5
		燕麥, 白米, 紅地瓜	胡蘿蔔, 馬鈴薯, 骨腿, 洋葱	玉米粉, 胡蘿蔔, 豆腐, 豬腿肉, 玉米粉, 玉米粉	雪白菇, 大蒜, 尼龍白菜	老薑, 肉片, 豆腐, 鴻喜菇, 大白菜	砂糖橘							
12/31	三	玉米飯	香酥魚片	洋蔥蝦仁炒蛋	蒜香青江菜	燒仙草		4	2.5	1.5	3.5	0	0	722.5
		白米, 冷凍玉米粒	豬腿肉, 香油, 雞皮, 油甘魚	紅包心, 胡蘿蔔, 蔥, 雞蛋, 大蒜, 洋葱	青江菜, 冷凍玉米粒, 大蒜	花生, 粉圓, 八寶豆, 海鹽, 仙草汁								

