

### 5.1.3 蔬食日

#### ■推動一週一蔬食日

簡述活動  
內容

學校每周一次蔬食日。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

#### 臺南市新營區南新國中

#### 113 年 5/6~5/10 午餐食譜 (葷)

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
5/6	一	白米飯	梅干肉燥	蕃茄炒蛋	有機嫩葉白菜	金針菇紫菜湯	奇異果	4.5	2.5	1.9	2.6	1	0	703
		糙米(台梗9號)	梅乾菜、絞肉、豆干	沙拉油、蕃茄、蛋	薑絲、嫩葉白菜、沙拉油	金針菇、香油、紫菜	奇異果							
5/7	二	鮮筍海鮮粥	滷雞腿				丹麥菠蘿麵包	4.7	2.6	1.3	1.3	0	0	570
		-----	棒棒腿、老薑				菠蘿麵包							
5/8	三	白米飯	香酥金鯧魚	髮菜羹	薑絲油菜	山藥養生湯	光泉優酪乳	4.7	2.3	1.9	2.6	0	1	785
		糙米(台梗9號)	沙拉油、金槍(含皮)	髮菜、肉桂、薑、鹽、糖、香油、水	油菜、沙拉油、薑絲	山藥、紅蘿蔔、紅薑、枸杞	優酪乳							
5/9	四	燕麥飯	芋香燒肉	韭菜花炒蛋	蒜香高麗菜	綠豆薏仁湯	小蕃茄	6.3	2.7	1.5	1.2	0	0	731
		糙米(台梗9號)、燕麥	蒜炒雞、芋香燒肉、韭菜花炒蛋	韭菜花、紅蘿蔔、沙拉油、蛋、蒜	沙拉油、高麗菜、蒜仁	薏仁、綠豆	小蕃茄							
5/10	五	白米飯	肉醬雞丁	小瓜魷魚	有機味美菜	餛飩湯	萬丹保久乳	5.2	2.1	2.1	2.6	0	1	769
		糙米(台梗9號)	肉醬、洋葱、香脆雞、蒜仁、蔥	小瓜、魷魚、蒜、鹽、糖、香油、水	味美菜、沙拉油、薑絲	蒜、小白菜、白菜、梅菜、水	牛乳							

#### 臺南市新營區南新國中

#### 113 年 5/27~5/31 午餐食譜 (葷)

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
5/27	一	白米飯	冬瓜燒雞	魷魚聰明蛋	有機黑葉白菜	黃豆海芽湯	芭樂	5	1.9	1.4	1.2	1	0	662
		糙米(台梗9號)	光雞、薑絲、冬瓜	雞蛋、玉米粒、蛋、芹菜三鮮海帶湯	沙拉油、黑葉白菜、薑絲	薑絲、海帶芽、黃豆芽	芭樂							
5/28	二	烏龍麵		玉米可樂餅		味噌烏龍麵(湯)	奶酥麵包	4.4	2.5	0.9	2.6	0	0	613
		烏龍麵		沙拉油、可樂餅		-----	奶酥麵包							
5/29	三	白米飯	蒜蓉蒸魚	蛋菇美人腿	薑絲油菜	當歸湯	三和滋生豆奶	5.2	3	1.7	1	0	0	622
		糙米(台梗9號)	蒜、蒜泥、蒜末、蒜油、鹽、糖、水	蛋白蛋、紅蘿蔔、鴻喜菇、蔥	油菜、沙拉油、薑絲	雞肉、香脆雞、薑絲、鹽、糖、水	豆奶							
5/30	四	糙米飯	三泰燉肉	鮮炒竹筍	有機小松菜	四寶甜湯	香蕉	5.8	3	1.5	2	1	0	768
		糙米、糙米(台梗9號)	雞肉、三寶、海帶、蒜、鹽、糖、水	雞蛋、蒜、芹菜、鹽、糖、水	沙拉油、薑絲、小松菜	綠豆、紅豆、花生、薏仁	香蕉							
5/31	五	白米飯	三杯雞	野菇燴絲瓜	蒜香高麗菜	魷魚螺肉蒜湯	萬丹鮮乳	5.3	2.2	1.9	2.5	0	1	785
		糙米(台梗9號)	芝麻、蒜、蒜仁、大蒜、老薑、鴨蛋	蒜、蒜泥、沙拉油、梅菜、蝦米	沙拉油、高麗菜、蒜仁	蒜、小白菜、白菜、梅菜、水	中脂牛乳							

**臺南市新營區南新國中**  
**113 年 8/30~9/6 午 餐 食 譜 ( 葷 )**

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
08/30	五	白米飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	有機小松菜	花菜九片湯	東海大學全脂保久乳	5.3	2.2	1.7	2.6		0.9	819
		糙米(台梗9號)	紅蘿蔔、蛋、沙拉油	沙拉油、薑絲、小松菜	貢丸、香油、白花菜	全脂保久乳								
09/02	一	白米飯	五香肉燥	玉米炒蛋	有機味美菜	四神排骨湯	蘋果	5.2	2.8	1	2.4	1.6		814.3
		糙米(台梗9號)	紅蘿蔔、蒜末、油豆腐、絞肉	蛋、沙拉油、玉米粒	味美菜、沙拉油、薑絲	大腸、貢丸、排骨肉、雞丁(雞)、四神	蘋果							
09/03	二	皮蛋瘦肉粥		滷雞腿			菠蘿麵包	6.1	2.4	1	0.1			689.6
		糙米(台梗9號)		棒棒腿、老薑			麵包							
09/04	三	紫米飯	香酥油甘魚	咖哩什錦	蒜香豆芽菜	味噌湯	三和滋生豆奶	4.9	2.8	1.5	2.6			682.3
		黑米、白米	沙拉油、油甘魚	咖啡、花生、咖啡粉、牛奶、糖	雞柳、豆芽菜、沙拉油、蒜末	蔥、海帶芽、豆腐	豆奶							
09/05	四	白米飯	蒜頭雞	海帶芽炒蛋	有機青江菜	黑糖珍珠奶茶	香蕉	5.8	1.8	1.5	2	1.2	0.2	762
		糙米(台梗9號)	蒜末、香油、蒜頭雞、黑胡椒、紅油	乾海帶芽、蛋、沙拉油	薑絲、沙拉油、青江菜	全脂奶粉、黑糖、珍珠	香蕉							
09/06	五	糙米飯	筍絲東坡肉	金針菇炒肉絲	薑絲尼龍菜	大黃瓜貢丸湯	福樂鮮奶	4.6	2.5	2.5	2.4		0.8	818.1
		糙米、糙米(台梗9號)	筍絲、豬腿肉、鹽、糖	肉絲、肉絲、肉絲、金針菇、蒜末、沙拉油	龍蝦、薑絲、薑絲、沙拉油	大黃瓜、貢丸	鮮奶							

**臺南市新營區南新國中**  
**113 年12/23~12/27午 餐 食 譜 ( 葷 )**

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
12/23	一	白米飯	綠咖哩雞	玉米火腿蛋	有機味美菜	大黃瓜貢丸湯	小蕃茄	5.6	2.9	1.7	2.4	0.4		727
		糙米(台梗9號)	雞腿、蛋、沙拉油、玉米粒、火腿丁	味美菜、沙拉油、薑絲	大黃瓜、貢丸	小蕃茄								
12/24	二	麻油雞粥		府城滷味			藍莓寒天貝果	5.8	2.5	1.6	2.2			717
		麻油雞、雞腿、麻油、肉絲、紅油、蒜末、肉丁(肉丁)、紅油、蒜末		雞腿、香油、蔥、海帶芽、黑豆干、烏蛋、甜不辣			貝果							
12/25	三	地瓜飯	西瓜蹄蒸虱目魚	花生麵筋	蒜香油菜	當歸湯	瑞穗鮮奶	4.2	2.6	1.5	1.9		1	778
		地瓜、糙米(台梗9號)	虱目魚、西瓜蹄、薑絲、金針菇、蔥	麵筋泡、香蒜、蒜花生、蒜粉	沙拉油、蒜仁、油菜	牛肉、香蒜、薑絲、蒜頭泡	鮮奶							
12/26	四	白米飯	柚香蜜排骨	梅干豆腐	有機皺葉白菜	綠豆薏仁湯	橘子	5.8	2.8	2.1	1.2	1.1		780
		糙米(台梗9號)	排骨、柚香、梅干、豆腐、蒜末、紅油	梅干、皺葉白菜、沙拉油	薏仁、綠豆	橘子								
12/27	五	紫米飯	瓜仔雞丁	滑蛋蒲瓜	蒜香高麗菜	金針花赤肉湯	簡單點優酪乳	4.5	2.2	2.4	2		0.5	741
		黑米、白米	白蘿蔔、光雞、花生、雞丁	蒲瓜、紅蘿蔔、蛋、沙拉油	沙拉油、高麗菜、蒜仁	金針、肉絲、香蒜、薑絲、蒜頭泡	優酪乳							

本校每周三訂為蔬食日，推動一周一蔬食日活動