

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
0 3 · 2 6 星 期 六	白 油 麵	《 0055-什錦炒麵 》 高麗菜 青蔥 豬肉絲 蝦仁 乾木耳 大蒜 醬油 胡蘿蔔 魚露 米酒	《 1079-酥炸三節翅 》 炸三節翅(冷凍全熟) 耐炸油	《 G007-蛋糕 》 蛋糕	《 G003-綠豆粉角 》 開水冰 綠豆 粉角 台糖二砂糖
925+10					

台南市立人國民小學110學年下學期第08週學校午餐菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
名稱	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
03.28 星期一 1253	白米	《 1050-油豆腐燒雞》 油豆腐 骨腿 大蒜 青蔥 醬油 台糖 蕃茄醬	《 8038-培根青花菜》 青花菜 培根 大蒜	《 B113-白菜滷》 大白菜 豆菊 乾木耳 醬油 台糖 大蒜 胡蘿蔔	《 E083-什錦牛蒡湯》 牛蒡 生鮮花生仁 米酒 乾香菇 茼蒿 豬小排
03.29 星期二 2178	糙米	《 4050-照燒肉片》 豬火鍋肉片 洋蔥 醬油 台糖二砂糖 白芝麻(熟) 白胡椒粉 米酒	《 B105-黃瓜鵪鶉蛋》 大黃瓜 胡蘿蔔 大蒜 鵪鶉蛋(水煮)	《 B191-有機蔬菜》 有機蔬菜 嫩薑	《 F025-薑絲海芽湯(素)》 乾海帶芽 嫩薑 香油 素食高湯 金針菇
03.30 星期三 2178	米食	《 0045-皮蛋瘦肉粥》 鴨皮蛋 豬骨 豬肉絲 白胡椒粉 蒜頭酥 芹菜	《 D006-菜脯蛋》 菜脯細碎 雞蛋 胡蘿蔔	《 B032-花生小瓜》 水煮花生 小黃瓜 胡蘿蔔 大蒜 台糖 香油	《 G080-貝果》 貝果
03.31 星期四 2178	燕麥	《 1031-梅子雞》 紫蘇梅 全雞 老薑 麻油 米酒 醬油 大蒜 高麗菜	《 B106-鮮菇三絲》 秀珍菇 鮑魚菇 金針菇 嫩薑 胡蘿蔔 豬肉絲 黑胡椒粒 蠔油 青蔥	《 B191-有機蔬菜》 有機蔬菜 嫩薑	《 B030-翡翠豆腐羹》 傳統豆腐 翡翠 胡蘿蔔 雞骨 地瓜粉
04.01 星期五 2178	柴魚	《 2012-砂鍋魚》 無刺魚丁 大白菜 豆菊 老薑 大蒜 青蔥 醬油 乾木耳 沙茶醬	《 B136-花菜小卷》 冷凍花椰菜 乾木耳 小卷 大蒜 青蔥 台糖二砂糖	《 B170-金針菠菜》 金針菇 菠菜 大蒜	《 F005-蕃茄蛋花湯》 雞蛋 大蕃茄 青蔥 豬骨

台南市立人國民小學110學年下學期第09週學校午餐菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
04.06	星期三	名稱 拉麵 《 0040-味噌拉麵 》 拉麵 味噌 豬火鍋肉片 冷凍玉米粒 冷凍虱目魚丸 青蔥 高麗菜 洋蔥	名稱 昆布 柴魚片 小魚干	名稱 《 B192-涼拌黃豆芽 》 黃豆芽 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 香油 白醋 韓式泡菜 台糖二砂糖	名稱 《 4058-獅子頭 》 獅子頭 青蔥 素蠔油 太白粉 《 F044-牛角麵包 》 牛角麵包
2178					
04.07	星期四	名稱 五穀 《 4092-五香肉燥 》 小方豆干 豬絞肉 蔭油 五香粉 油蔥酥 大蒜 乾香菇 冰糖 醬油	名稱 《 B199-脆炒蘿蔔絲 》 白蘿蔔 青蔥 甜椒(紅皮) 醬油 白醋 大蒜 香油	名稱 《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	名稱 《 E094-冬菜雞湯 》 全雞 冬菜罐 嫩薑 米酒 冬粉
2178					
04.08	星期五	名稱 麥片 《 B037-蔭鼓豆腐 》 傳統豆腐 豆豉 嫩薑 醬油 辣椒	名稱 《 D015-玉米火腿炒 》 冷凍玉米粒 雞蛋 大蒜 青蔥 切丁火腿(豬肉)	名稱 《 B124-麵筋燒白菜 》 麵筋 大白菜 嫩薑 乾木耳 胡蘿蔔 醬油	名稱 《 E057-豆薯湯 》 豆薯 香菇 胡蘿蔔 芫荽
2178					

台南市立人國民小學110學年下學期第10週學校午餐菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
名稱	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
0 4 · 1 1 星期 一  2178	燕麥	《 1068-左宗棠雞 》 清胸肉丁 甜椒(紅皮) 大蒜 乾辣椒 青蔥 醬油 蕃茄醬 米酒 醬油膏 台糖 太白粉	《 A085-黃瓜肉羹 》 肉羹 大黃瓜 大蒜	《 A119-清炒美生菜 》 美生菜 大蒜	《 E112-什錦菇湯 》 金針菇 杏鮑菇 豬小排 嫩薑 米酒 青蔥
0 4 · 1 2 星期 二  2178	地瓜	《 4055-高昇排骨 》 豬小排 白芝麻(熟) 米酒 烏醋 台糖二砂糖 醬油 馬鈴薯	《 C019-黑胡椒鮮菇 》 素蠔油 黑胡椒醬 嫩薑 豬肉絲 秀珍菇 四季豆 胡蘿蔔 蘑菇醬 台糖	《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	《 F006-什錦蔬菜湯 》 甜玉米 胡蘿蔔 豬骨 白蘿蔔
0 4 · 1 3 星期 三  2178	米食	《 0103-香菇干貝粥 》 乾香菇 乾珠貝 豬肉絲 油蔥酥 白胡椒粉 芹菜 胡蘿蔔	《 B090-泡菜油豆腐 》 台式泡菜 韓式泡菜 油豆腐 青蔥 大蒜 韓式年糕	《 B177-薑絲青江 》 青江菜 嫩薑	《 G027-小肉包30g 》 冷凍豬肉包子
0 4 · 1 4 星期 四  2178	白米	《 4010-咖哩雞 》 咖哩塊 骨腿 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 蕃茄醬 地瓜粉	《 B047-紅蘿蔔炒蛋 》 胡蘿蔔 雞蛋 青蔥	《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	《 E096-皇帝豆湯 》 皇帝豆 豬小排 米酒
0 4 · 1 5 星期 五  2178	小米	《 3014-香酥魚丁 》 裹粉魚丁 耐炸油	《 8080-翠玉鮮筍 》 蝦仁 冷凍青花菜 玉米筍 大蒜 台糖二砂糖 米酒	《 B046-豆菊高麗菜 》 豆菊 高麗菜 大蒜	《 E092-關東煮 》 黑輪 豬血糕 芹菜 白蘿蔔 豬骨