

台南市仁德區長興國小110學年第一學期營養午餐第1.2週食譜

日期			110/9/1(三)	110/9/2(四)	110/9/3(五)	
主食			麵食	燕麥飯	白米	
食材			關廟麵	白米、燕麥	白米飯	
副食			日式鮮蔬炒麵	粉蒸肉	菇菇鹹飯	
食材			尼龍白菜、木耳絲、紅蘿蔔絲、洋葱絲、碎紅蔥頭、蔥、瘦肉絲、蝦米、小香菇、花枝	前腿肉片、南瓜丁、青豆仁、碎蒜仁、辣豆瓣醬、蒸肉粉、醬油	碎蒜仁、素火腿丁、紅蘿蔔丁、毛豆仁、蔥、杏鮑菇、秀珍菇、鮮香菇	
副食				鮮菇小松菜	芝麻海帶根	
食材				小松菜、碎蒜仁、紅蘿蔔絲、秀珍菇	海帶根、黃瓜絲、薑絲、香油	
副食			巧克力麵包	蒜香桂竹筍		
食材			麵粉、巧克力、蛋	蒜、桂竹筍、醬油、豬絞肉		
湯			刺瓜魚丸湯	酸菜鴨肉湯	決明子麥茶	
食材			大黃瓜片、蔥、魚丸、椒鹽粉	酸菜心絲、筍干、薑絲、光鴨丁	決明子、麥茶、二砂糖	
其他	110/9/6(一)	110/9/7(二)	110/9/8(三)	110/9/9(四)	110/9/10(五)	110/9/11(六)
主食	白飯	糙米飯	關廟麵	燕麥飯	麵疙瘩	白飯
食材	白米	白米、糙米	關廟麵	白米、燕麥	麵疙瘩	白米
副食	沙茶肉片	滷雞腿	紅燒豬肉麵	香滷肉燥	什錦湯	五木炊飯
食材	梅花火鍋肉、碎薑末、碎蒜仁、沙茶醬、荷葉白菜、去皮洋蔥	雞腿、去皮蒜頭、薑片、去尾蔥、醬油、糖、滷包	腱肉、薑片、洋葱蔥、青蔥、滷包	瘦絞肉、乾香菇、碎紅蔥、小脆瓜、豆干丁、鵝蛋、醬油	碎蒜仁、高麗菜、薑絲、小香菇、碎紅蔥頭、美白菇、鴻喜菇、木耳絲	木耳絲、牛蒡絲、紅蘿蔔絲、小香菇、濕豆皮、豬肉絲、薑絲、金針菇、鮮香菇
副食	薑絲尼龍	蛤蜊絲瓜	新鮮時蔬	蒜香高麗菜	黑胡椒毛豆莢	珊瑚蛋
食材	尼龍菜、薑絲、木耳絲、紅蘿蔔絲	去皮絲瓜、薑絲、蛤蜊、米酒	荷葉白菜	高麗菜、培根、碎蒜仁、紅K絲	毛豆莢、黑胡椒	紅蘿蔔絲、雞蛋
副食	珊瑚炒蛋	豆薯炒蛋	波蘿麵包	菇香莧菜	芹菜豆干	毛豆炒豆干
食材	紅蘿蔔絲、雞蛋、去尾蔥	去尾蔥、去皮豆薯絲、雞蛋	麵粉、蛋	高麗菜、培根、碎蒜仁、紅蘿蔔絲	豆干切片、芹菜管、碎蒜仁、醬油、砂糖	毛豆、小豆干
湯	關東煮	海帶芽湯		蔬菜湯		魚丸魚皮湯
食材	白蘿蔔塊、薑絲、去葉芹菜、海帶結、米血塊、黑輪	薑絲、去尾蔥、乾海帶芽、胡椒鹽、雞蛋、龍骨		牛番茄、去皮洋蔥丁、紅蘿蔔片、金針菇、高麗菜、鮮香菇、大骨		小魚丸、魚皮、小白菜、芹菜
其他	蘋果		豆漿	豆漿	芭樂	西瓜

台南市仁德區長興國小 110 學年第一學期第 3 週 營養午餐食譜

日期	110/9/13(一)		110/9/14(二)		110/9/15(三)		110/9/16(四)		110/9/17(五)			
	名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料		
主食	白米飯	白米	糙米飯	白米	麵條	鍋燒意麵	燕麥飯	白米	白米飯	白米		
		紫米		糙米				燕麥				
副食一	家常滷肉	去皮蒜頭	豆干炒肉絲	瘦肉絲	鍋燒意麵	去皮洋蔥	蒜頭雞	無骨雞腿肉	四喜烤麩	杏鮑菇		
		去皮菜頭大		去尾蔥		紅蘿蔔絲		雞胸肉丁		黑木耳片		
		紅蘿蔔大丁		東成醬油		高麗菜		去皮蒜頭		桶筍絲		
		腱肉丁		綠豆芽		金針菇		醬油		紅蘿蔔片		
		小香菇		豆干切片		虱目魚丸		鮮香菇		薑片		
		米酒		洋蔥絲		火鍋肉片				烤麩丁		
		滷包				鵝蛋						
						蛤蠣						
		碎蒜仁										
副食二	豆干油菜	油菜	黃瓜花片	大黃瓜片			炒青江菜	青江菜	彩椒花椰	青花椰菜		
		碎蒜仁		碎蒜仁				黃紅甜椒				
		素蠔油		木耳片				薑片				
		豆干丁		紅蘿蔔片				花枝圈				
				貢丸片								
				地瓜粉								
副食三	鮮筍炒蛋	麻竹筍絲	金針筍菜	金針菇			洋蔥炒蛋	雞蛋	玉米炒什錦	玉米粒		
		雞蛋		莧菜				紅蘿蔔小丁				
		碎蒜仁		碎蒜仁				去尾蔥				
								碎蒜仁				
								去皮馬鈴薯丁				
				毛豆仁								
湯	菜頭魚丸湯	魚丸	紫菜湯	紫菜	小蛋糕	麵粉	味噌湯	板豆腐	綠豆粉角湯	綠豆		
		去皮菜頭大		雞蛋 16		蛋		去尾蔥		粉角		
		龍骨		去尾蔥				薑絲		二砂糖		
		去葉芹		香油. 椒				乾海帶芽				
								柴魚片				
				味噌								
其他		蘋果		優酪乳						豆漿		芭樂

台南市仁德區長興國小 110 學年第一學期營養午餐食譜 第 4 週

日期	110/9/20(一)	110/9/21(二)	110/9/22(三)	110/9/23(四)	110/9/24(五)				
主 食	中秋節連假		米粉湯	燕麥飯	涼麵	關廟麵			
副 食 一			藍莓醬	白米	麻醬涼麵	燕麥	木耳絲		
			麵粉	雞腿丁					
			蛋	光雞丁					
			藍莓麵包	番茄燉雞				牛番茄	素火腿絲
								馬鈴薯滾刀	黃瓜絲
								洋蔥滾刀	綠豆芽
								碎蒜仁	麻醬
								去尾蔥	
紅蘿蔔大丁									
豆瓣醬									
副 食 二		螞蟻上樹	滷蛋	番茄醬	滷蛋				
				瘦絞肉					
				小香菇					
				冬粉					
				木耳絲					
				高麗菜					
副 食 三		雪菜毛豆		碎蒜仁					
				毛豆					
				碎蒜仁					
				雪裡紅					
湯	擔擔米粉湯	豆薯蛋花湯	黃瓜菇菇湯	乾米粉	大黃瓜片				
				小香菇	金針菇				
				碎紅蔥頭	去葉芹菜				
				蝦米					
				貢丸片					
				瘦絞肉					
				皺葉白菜					
				綠豆芽					
火鍋肉片									
其 他			鮮奶	香蕉					