

臺南市仁德區長興國小 110 學年度第一學期第 6 週午餐菜單

		10 月 4 日(一)		10 月 5 日(二)		10 月 6 日(三)		10 月 7 日(四)		10 月 8 日(五)					
		菜	食材	菜	食材	菜	食材	菜	食材	菜	食材				
主食	白米	白米	糙米	糙米	白米	麵條	關廟麵	白米	白米	白米	白米				
主菜	紅燒腩肉	豬腱	蔥油雞	光雞丁	海鮮湯麵	蛤蜊	鹽酥柳葉魚	柳葉魚	金瓜鮮蔬拌飯	南瓜					
		蒜		青蔥		芹菜		鹽巴		高麗菜					
		青蔥		薑		虱目魚柳				紅蘿蔔					
		素蠔油				高麗菜				青豆仁					
		馬鈴薯				紅蔥頭				雞蛋					
		紅蘿蔔				瘦肉				乾香菇					
						蟹絲									
						虱目魚皮									
副菜	炒雙花	青花椰菜	珍菇油菜	蒜	雞肉捲	雞肉捲	蛤蜊絲瓜	蛤蜊	高麗菜捲	高麗菜捲					
		白花椰菜		油菜				絲瓜							
		紅蘿蔔		美白菇				薑							
				金針菇											
蔬菜	麻婆豆腐	板豆腐	珊瑚蛋	雞蛋			炒青江菜	青江菜	絲絲入扣	海帶絲					
		青蔥		紅蘿蔔				木耳絲		紅k絲					
		蒜						金針菇		白干絲					
		瘦絞肉						蒜		香油					
		青三色													
		醬油													
		豆瓣醬													
湯	玉米蘿蔔湯	白蘿蔔	紫菜湯	紫菜			刈菜雞湯	光雞丁	冬瓜檸檬茶	冬瓜糖磚					
		玉米		雞蛋				刈菜		檸檬原汁					
		龍骨		青蔥				薑							
		芹菜-													
其他	蘋果			豆漿			奶酥麵包			保久乳			香蕉		

臺南市仁德區長興國小 110 學年度第一學期第 7 週午餐菜單

	10 月 11 日		10 月 12 日		10 月 13 日(三)		10 月 14 日		10 月 15 日(五)	
	菜	食材	菜	食材	菜	食材	菜	食材	菜	食材
主食			糙米飯	糙米 白米	麵	紅麵線	燕麥飯	白米 燕麥	麵條	關廟麵
主菜	雙十連假		香菇雞	鮮香菇	花枝麵線羹	高麗菜	家常滷肉	大蒜	咖哩菇菇炒麵	青江菜
				大蒜		乾香菇		白蘿蔔		鮮香菇
				青蔥		瘦肉絲		紅蘿蔔		洋蔥
				光雞丁		柴魚粉		豬腱		麻竹筍
				乾香菇		筍		乾香菇		紅蘿蔔
				米酒		木耳		三角豆		杏包菇
						紅蔥頭		米酒		袖珍菇
						肉羹		滷包		薑
						魚羹				瓠瓜
						花枝				黑胡椒
						黑醋				咖哩粉
	胡椒粉		雞蛋							
副菜	雙十連假		蒜炒蒲瓜	蒲瓜			蛤蜊絲瓜	奶黃包	奶黃包	
				碎蒜仁					蛤蜊	
				糖					絲瓜	
				蝦米						
蔬菜	雙十連假		香油拌海芽	薑絲	黑胡椒毛豆	毛豆莢	炒青江菜		青江菜	
				濕海帶		黑胡椒			木耳絲	
				香油					金針菇	
				白芝麻					蒜	
				小黃瓜						
湯	雙十連假		黃瓜排骨湯	大黃瓜			冬瓜鮮菇湯	豆漿	豆漿	
				金針菇						
				龍骨						
其他			豆漿		雞蛋糕		優酪乳		芭樂	

臺南市仁德區長興國小 110 學年度第一學期第 8 週午餐菜單

	10月18日(一)		10月19日(二)		10月20日(三)		10月21日(四)		10月22日(五)	
	菜	食材	菜	食材	菜	食材	菜	食材	菜	食材
主食	白米	白米	糙米	白米 糙米	拉麵	拉麵	燕麥	白米 燕麥	白米	白米
主菜	黑胡椒豬柳	瘦肉絲	紅燒冬瓜鴨	冬瓜	味噌湯麵	火鍋肉片	五香蒸肉餅	大蒜	鹽酥 G	鹽酥 G
		洋葱絲		薑		青蔥		杏鮑菇		
		大蒜		光鴨丁		洋葱		雞蛋		地瓜
		青蔥		八角粒		玉米粒		瘦絞肉		酥炸粉
		去皮紅蔥		醬油		油豆腐		豆干		麵粉
		綠豆芽						脆瓜		泡打粉
		醬油膏				味噌		乾香菇		地瓜球
副菜	蒜爆空心	空心菜	蒜香炒高	高麗菜	新鮮時蔬	綠豆芽	菇香莧菜	金針菇	炒雙花	
		大蒜		紅蘿蔔		筍絲		莧菜		白花菜
				大蒜		高麗菜		大蒜		紅蘿蔔
				木耳						
蔬菜	豆薯炒蛋	去皮豆薯	彩椒花椰	白花椰菜	茶葉蛋	木耳炒蛋		雞蛋	花生豆丁	花生
		青蔥		黃紅甜椒				木耳		豆干丁
		雞蛋 33		薑						麵筋球
										醬油
										滷包
湯	榨菜粉絲湯	青蔥	海芽肉絲湯	瘦肉絲		冬瓜蛤蜊湯		青蔥	蔬菜湯	皺葉白
		瘦肉絲		乾海帶芽				薑		紅蘿蔔
		榨菜絲		青蔥				蛤蜊		金針菇
		冬粉		雞蛋				龍骨		板豆腐
		冬菜		香油				冬瓜		
				白胡椒粉						
其他	蘋果		豆漿		波蘿麵包		鮮奶		火龍果	

臺南市仁德區長興國小 110 學年度第一學期第 9 週午餐菜單

		10月25日(一)		10月26日(二)		10月27日(三)		10月28日(四)		10月29日(五)	
		菜	食材	菜	食材	菜	食材	菜	食材	菜	食材
主食	白米飯		白米	糙米飯	白米	麵	豆菜麵	燕麥飯	白米	白米飯	白米
					糙米				燕麥		
主菜	紅燒滷肉	豬腱	蔥油淋雞	光雞丁	豆菜麵	豆菜麵	聰明鮪魚蛋	鮪魚	燴什錦	白蘿蔔	
		大蒜		青蔥		芝麻醬		雞蛋		瓠瓜	
		青蔥		薑		醬油		去尾蔥		金針菇	
		素蠔油				大蒜		洋蔥		秀珍菇	
		馬鈴薯						玉米粒		麵筋球	
		紅蘿蔔						米酒		白肚片	
		洋蔥								山東白菜	
										青江菜	
					紅蘿蔔						
副菜	蠔油芥蘭菜		爆炒油菜	大蒜	涼拌三絲	綠豆芽	什錦白菜魯	山東白菜	菜	雞蛋	
		芥蘭菜		油菜		木耳		紅蘿蔔		菜圃	
		大蒜		瘦絞肉		小黃瓜		木耳			
		素蠔油		豆乾丁		豬肉絲		大蒜			
								扁魚			
蔬菜	香腸炒黃瓜	小黃瓜	麻婆豆腐	板豆腐	麵包		木須肉絲	木耳			
		香腸		青蔥				麻竹筍			
		蒜末		大蒜				瘦肉			
		紅蘿蔔		瘦絞肉				紅蘿蔔			
				青三色				大蒜			
				豆瓣醬							
湯	玉米蘿蔔湯	白蘿蔔	紫菜湯	紫菜	魚丸湯	白蘿蔔	白菜蛋花湯	小白菜	雙色紅豆湯	紅豆	
		玉米		雞蛋		魚丸		雞蛋		小湯圓	
		龍骨		青蔥		龍骨		龍骨		紅糖	
		芹菜梗				芹菜					
其他	柚子	牛奶			優酪乳	葡萄					