

臺南市仁德區長興國小 2021年11月1日至11月5日第10週午餐菜單

|     | 11月1日 |     | 11月2日(二) |          | 11月3日(三)  |      | 11月4日(四) |      | 11月5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<br>糙米 | 意麵        | 鍋燒意麵 | 白米飯      | 白米   | 白米飯      | 白米  |
| 主菜  | 香滷肉燥  | 瘦絞肉 | 滷雞腿      | 雞腿       | 泡菜<br>鍋燒麵 | 韓式泡菜 | 紫蘇排骨     | 小排骨肉 | 鮮味澆飯     | 高麗菜 |
|     |       | 乾香菇 |          | 蒜頭       |           | 洋蔥   |          | 腱肉丁  |          | 薑   |
|     |       | 紅蔥頭 |          | 薑        |           | 蒜    |          | 蒜    |          | 小白菜 |
|     |       | 小脆瓜 |          | 蔥        |           | 高麗菜  |          | 碎薑末  |          | 生豆皮 |
|     |       | 豆干丁 |          | 醬油       |           | 金針菇  |          | 朝鮮醬  |          | 乾香菇 |
|     |       | 鴿蛋  |          | 糖        |           | 青蔥   |          | 紫蘇梅  |          | 雞蛋  |
|     |       | 醬油  |          | 滷包       |           | 蛤蜊   |          | 三角豆腐 |          | 木耳絲 |
|     |       |     |          |          |           | 花枝   |          | 米酒   |          | 金針菇 |
|     |       |     |          |          |           | 小貢丸  |          |      |          | 鮮香菇 |
|     |       |     |          |          |           | 火鍋肉片 |          |      |          | 紅蘿蔔 |
|     |       |     |          |          |           | 鮑魚菇  |          |      |          | 毛豆仁 |
|     |       |     |          |          |           | 鴿蛋   |          |      |          | 桶筍絲 |
|     |       | 蟹絲  |          |          |           |      |          |      |          |     |
| 副菜  | 菇香莧菜  | 白莧菜 | 雙炒酸菇     | 杏鮑菇片     | 蒜爆高麗菜     | 高麗菜  | 銀元魯味     | 醬油   |          |     |
|     |       | 蒜   |          | 鹹酸菜絲     |           | 蒜    |          | 菱角   |          |     |
|     |       | 乾香菇 |          | 木耳絲      |           | 薑    |          | 豆干   |          |     |
|     |       | 金針菇 |          | 紅蘿蔔      |           | 紅蘿蔔  |          | 海帶   |          |     |
|     |       | 薑   |          | 瘦肉絲      |           |      |          | 八角   |          |     |
|     |       |     |          | 蒜        |           |      |          | 薑絲   |          |     |
| 副菜二 | 螞蟻上樹  | 高麗菜 | 培根炒高麗    | 高麗菜      | 蠔油筍絲      | 桶筍絲  | 蔬菜湯      | 高麗菜  |          |     |
|     |       | 乾香菇 |          | 培根       |           | 素蠔油  |          | 紅蘿蔔  |          |     |
|     |       | 紅蘿蔔 |          | 紅蘿蔔      |           | 碎蒜仁  |          | 金針菇  |          |     |
|     |       | 木耳絲 |          |          |           |      |          | 小白菜  |          |     |
|     |       | 瘦絞肉 |          |          |           |      |          | 香油   |          |     |
|     |       | 冬粉  |          |          |           |      |          |      |          |     |
|     |       | 黑芝麻 |          |          |           |      |          |      |          |     |
| 湯   | 青菜豆腐湯 | 小白菜 | 榨菜粉絲湯    | 蔥        | 酸辣湯       | 豬血   | 蔬菜湯      | 高麗菜  |          |     |
|     |       | 板豆腐 |          | 瘦肉絲      |           | 瘦肉   |          | 紅蘿蔔  |          |     |
|     |       | 雞蛋  |          | 榨菜絲      |           | 板豆腐  |          | 金針菇  |          |     |
|     |       | 蔥   |          | 冬粉       |           | 紅蘿蔔  |          | 小白菜  |          |     |
|     |       | 大骨  |          | 冬菜       |           | 桶筍   |          | 香油   |          |     |
|     |       |     |          |          |           | 雞蛋   |          |      |          |     |
|     |       | 木耳  |          |          |           |      |          |      |          |     |
|     | 香蕉    | 豆漿  | 黑糖花捲     | 鮮奶       | 葡萄        |      |          |      |          |     |

## 臺南市仁德區長興國小 2021年11月8日至11月12日第11週午餐菜單

|    | 11月8日(一) |                                                         | 11月9日(二) |                                             | 11月10日(三) |                                      | 11月11日(四) |          | 11月12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<br>糙米                                    | 麵         | 關廟麵                                  | 燕麥飯       | 白米<br>燕麥 | 白米飯                            | 白米                      |
| 主菜 | 客家鹹豬肉    | 香腸<br>冷藏前腿<br>去尾蔥<br>蒜<br>洋蔥<br>紅蘿蔔<br>醬油<br>三角豆腐<br>米酒 | 京醬燒鴨     | 光鴨丁<br>芥藍菜<br>蒜<br>高麗菜<br>甜麵醬<br>蕃茄醬<br>小四角 | 日式拉麵      | 火鍋肉片<br>青蔥<br>洋蔥<br>鮮玉米粒<br>味噌<br>醬油 | 蒲燒鯛魚      | 蒲燒鯛魚     | 豆腐蒸蛋                           | 板豆腐<br>雞蛋<br>毛豆仁<br>素蠔油 |
| 副菜 | 薑絲青江菜    | 薑<br>青江菜<br>木耳                                          | 銀芽三絲     | 紅蘿蔔<br>木耳<br>綠豆芽<br>蒜<br>肉絲                 | 新鮮時蔬      | 綠豆芽<br>筍乾<br>高麗菜                     | 蒜炒高麗菜     | 白菜滷      | 山東白菜<br>紅蘿蔔<br>木耳<br>乾香菇<br>醬油 |                         |
| 蔬菜 | 枸杞絲瓜     | 絲瓜<br>薑<br>枸杞                                           | 蒜香四季豆    | 四季豆<br>紅蘿蔔<br>碎蒜仁                           | 滷蛋        | 滷蛋                                   | 紅蘿蔔炒蛋     | 鮮味花椰     | 花椰菜<br>紅蘿蔔                     |                         |
| 湯  | 紫菜蛋花湯    | 紫菜<br>雞蛋<br>豬肉<br>蔥                                     | 黃瓜排骨湯    | 大黃瓜<br>金針菇<br>龍骨                            |           |                                      | 芹香貢丸湯     | 鮮菇湯      | 杏鮑菇<br>金針菇<br>鮮香菇<br>乾金針花<br>薑 |                         |
| 其他 | 香蕉       |                                                         | 豆漿       |                                             | 馬來糕       |                                      | 蘋果        | 鮮奶       |                                |                         |

臺南市仁德區長興國小 2021年11月15日至11月19日第12週午餐菜單

|    | 11月15日(一) |                                                    | 11月16日 |                                                          | 11月17日(三) |                                    | 11月18日(四) |                                               | 11月19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<br>糙米                                                 | 麵         | 拉麵                                 | 燕麥飯       | 白米<br>燕麥                                      | 白米飯       | 白米                                                       |
| 主菜 | 日式咖哩      | 瘦肉<br>洋蔥<br>馬鈴薯<br>紅蘿蔔<br>碎蒜仁<br>咖哩粉<br>咖哩塊<br>地瓜粉 | 鹽水鴨    | 鴨肉丁<br>去尾蔥<br>薑絲<br>滷肉粉<br>八角粒<br>麻油<br>米酒<br>玉米筍<br>四季豆 | 排骨酥麵      | 紅蘿蔔<br>白蘿蔔<br>蔥<br>紅蔥頭<br>冬瓜<br>大骨 | 馬鈴薯燉肉     | 小排骨肉<br>豬腱<br>馬鈴薯<br>蔥<br>紅蔥頭<br>醬油<br>酒<br>糖 | 五色燴飯      | 乾香菇<br>高麗菜<br>木耳<br>紅蘿蔔<br>綠豆芽<br>生豆皮<br>豆菊<br>白蘿蔔<br>雞蛋 |
| 副菜 | 蒜爆空心菜     | 空心菜<br>大蒜<br>金針菇                                   | 薑絲炒尼龍  | 尼龍菜<br>木耳絲<br>薑<br>鮮香菇                                   | 蒜香花椰菜     | 薑<br>青花菜<br>紅蘿蔔                    | 菇香莧菜      | 金針菇<br>莧菜<br>大蒜                               | 炒雙花       | 薑<br>青花菜<br>紅蘿蔔<br>白花菜                                   |
| 蔬菜 | 豆薯炒蛋      | 豆薯<br>雞蛋<br>蒜                                      | 開陽白菜豆  | 白菜<br>紅蘿蔔<br>乾蝦米<br>蒜                                    | 排骨酥       | 排骨酥                                | 紅蘿蔔炒蛋     | 蔥<br>紅蘿蔔<br>雞蛋                                | 玉米炒蛋      | 玉米<br>毛豆仁<br>雞蛋                                          |
| 湯  | 玉米蛋花湯     | 玉米<br>雞蛋<br>豬肉<br>蔥                                | 黑輪蘿蔔湯  | 菜頭丁<br>芹菜<br>黑輪段<br>大骨                                   |           |                                    | 香菇雞湯      | 雞丁<br>香菇<br>薑                                 | 蘿蔔玉米湯     | 玉米塊<br>紅蘿蔔<br>白蘿蔔塊<br>素羊肉                                |
| 其他 | 香蕉        |                                                    | 豆漿     |                                                          | 葡萄麵包      |                                    | 蘋果        |                                               | 鮮奶        |                                                          |

臺南市仁德區長興國小 2021年11月22日至11月26日第13週午餐菜單

|    | 2021/11/22(一) |      | 2021/11/23(二) |          | 2021/11/24(三) |      | 2021/11/25(四) |          | 2021/11/26(五) |       |
|----|---------------|------|---------------|----------|---------------|------|---------------|----------|---------------|-------|
|    | 菜名            | 食材   | 菜名            | 食材       | 菜名            | 食材   | 菜名            | 食材       | 菜名            | 食材    |
| 主食 | 白米飯           | 白米   | 糙米飯           | 白米<br>糙米 | 麵             | 紅麵線  | 燕麥飯           | 白米<br>燕麥 | 板條            | 白米    |
| 主菜 | 蔥油淋雞          | 雞丁   | 蕃茄燉肉          | 豬腱       | 瘦肉麵線糊         | 豬肉   | 三杯雞           | 光雞丁      | 日式鮮蔬板條        | 乾香菇   |
|    |               | 薑    |               | 牛番茄      |               | 豬小腸段 |               | 薑片       |               | 高麗菜   |
|    |               | 九層塔  |               | 馬鈴薯      |               | 蔥    |               | 杏鮑菇      |               | 木耳    |
|    |               | 麻油   |               | 洋蔥       |               | 蒜    |               | 去皮蒜頭     |               | 紅蘿蔔   |
|    |               | 醬油   |               | 蒜        |               | 桶筍絲  |               | 九層塔      |               | 青江菜   |
|    |               | 米酒   |               | 蔥        |               | 金針菇  |               | 豆腐丁      |               | 綠豆芽   |
|    |               | 豆腐   |               | 紅蘿蔔      |               | 白胡椒粉 |               | 醬油       |               | 素肉燥   |
|    |               | 蒜頭   |               | 豆瓣醬      |               | 工研烏醋 |               | 麻油       |               | 素沙茶醬  |
|    |               | 青蔥   |               | 番茄醬      |               | 山東白菜 |               |          |               | 鮑魚菇   |
|    |               | 紅糖   |               |          |               | 蒜頭酥  |               |          |               | 鮮香菇   |
|    |               |      |               |          |               | 油蔥酥  |               |          |               | 素火腿絲  |
|    |               |      |               |          |               | 柴魚片  |               |          |               | 薑     |
|    |               | 肉羹   |               |          |               |      |               |          |               |       |
| 副菜 | 蠔油花菇          | 青花椰菜 | 珈哩花菜          | 珈哩粉      | 涼拌三絲          | 綠豆芽  | 金針青江菜         | 青江菜      | 黑胡椒毛豆莢        | 毛豆莢   |
|    |               | 金針菇  |               | 白花菜      |               | 木耳   |               | 薑        |               | 黑胡椒   |
|    |               | 小香菇  |               |          |               | 小黃瓜  |               | 金針菇      |               | 香油    |
|    |               | 紅蘿蔔  |               | 蒜        |               | 豬肉   |               | 紅蘿蔔      |               |       |
|    |               | 薑    |               |          |               |      |               | 地瓜粉      |               |       |
| 蔬菜 | 香腸炒黃瓜         | 小黃瓜  | 麻婆豆腐          | 板豆腐      |               |      | 番茄炒蛋          | 牛番茄      |               |       |
|    |               | 香腸   |               | 青蔥       |               |      |               | 大番茄      |               |       |
|    |               | 蒜末   |               | 大蒜       |               |      |               | 雞蛋       |               |       |
|    |               | 紅蘿蔔  |               | 瘦絞肉      |               |      |               | 番茄醬      |               |       |
|    |               |      |               | 青三色      |               |      |               |          |               |       |
|    | 豆瓣醬           |      |               |          |               |      |               |          |               |       |
| 湯  | 日式味噌湯         | 去尾蔥  | 菠菜湯           | 菠菜       |               |      | 白菜魚丸湯         | 小白菜      | 當歸湯           | 薑絲    |
|    |               | 板豆腐  |               | 蒜        |               |      |               | 蔥        |               | 素油腸   |
|    |               | 味噌   |               | 金針菇      |               |      |               | 魚丸       |               | 麵輪    |
|    |               | 柴魚片  |               | 瘦肉       |               |      |               |          |               | 當歸湯藥包 |
|    |               | 乾海帶芽 |               | 雞蛋       |               |      |               |          |               | 米酒    |
|    |               | 蔥    |               | 大骨       |               |      |               |          |               | 熟地    |
|    |               |      |               |          |               |      |               |          |               |       |
| 其他 | 香蕉            | 豆漿   |               | 布丁       |               | 鮮奶   |               | 葡萄       |               |       |

臺南市仁德區長興國小 2021 年 11 月 29 日至 11 月 30 日第 14 週午餐菜單

|     | 11 月 29 日 |          | 11 月 30 日 |          |
|-----|-----------|----------|-----------|----------|
|     | 菜名        | 食材       | 菜名        | 食材       |
| 主食  | 糙米飯       | 白米<br>糙米 | 糙米飯       | 白米<br>糙米 |
| 主菜  | 粉蒸肉       | 前腿肉片     | 滷排骨       | 大排骨      |
|     |           | 南瓜大丁     |           | 蒜頭       |
|     |           | 毛豆仁      |           | 薑        |
|     |           | 蒜        |           | 蔥        |
|     |           | 豆瓣醬      |           | 醬油       |
|     |           | 蒸肉粉      |           | 糖        |
|     |           | 醬油       |           | 滷包       |
|     |           |          |           |          |
| 副菜  | 菇香莧菜      | 白莧菜      | 雙炒酸菇      | 杏鮑菇      |
|     |           | 蒜        |           | 鹹酸菜      |
|     |           | 乾香菇      |           | 木耳絲      |
|     |           | 金針菇      |           | 紅蘿蔔      |
|     |           | 薑        |           | 豬肉       |
|     |           |          |           | 蒜        |
|     |           |          |           |          |
| 副菜二 | 螞蟻上樹      | 高麗菜      | 肉片炒高麗     | 高麗菜      |
|     |           | 乾香菇      |           | 肉片       |
|     |           | 紅蘿蔔      |           | 蒜        |
|     |           | 木耳絲      |           | 紅蘿蔔      |
|     |           | 豆瓣醬.黑芝麻  |           |          |
|     |           | 瘦絞肉      |           |          |
| 湯   | 青菜豆腐湯     | 小白菜      | 榨菜粉絲湯     | 蔥        |
|     |           | 板豆腐      |           | 豬肉       |
|     |           | 雞蛋       |           | 榨菜絲      |
|     |           | 蔥        |           | 冬粉       |
|     |           | 大骨       |           | 冬菜       |
|     |           |          |           |          |
| 附餐  | 蘋果        | 優酪乳      |           |          |