

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 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 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
		鵝蛋		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
						鵝蛋				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			
		蒜		鹹酸菜絲			蒜			
		乾香菇		木耳絲			薑			
		金針菇		紅蘿蔔			紅蘿蔔			
		薑		瘦肉絲						
				蒜						
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	銀元魯味		醬油
		乾香菇		培根			素蠔油			菱角
		紅蘿蔔		紅蘿蔔			碎蒜仁			豆干
		木耳絲								海帶
		瘦絞肉								八角
		冬粉								薑絲
		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 糙米	麵	關廟麵	燕麥飯	白米 燕麥	白米飯	白米
主菜	客家鹹豬肉	香腸 冷藏前腿 去尾蔥 蒜 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 三角豆腐 米酒	京醬燒鴨	光鴨丁 芥藍菜 蒜 高麗菜 甜麵醬 蕃茄醬 小四角	日式拉麵	火鍋肉片 青蔥 洋蔥 鮮玉米粒 味噌 醬油	蒲燒鯛魚	蒲燒鯛魚	豆腐蒸蛋	板豆腐 雞蛋 毛豆仁 素蠔油
副菜	薑絲青江菜	薑 青江菜 木耳	銀芽三絲	紅蘿蔔 木耳 綠豆芽 蒜 肉絲	新鮮時蔬	綠豆芽 筍乾 高麗菜	蒜炒高麗菜	高麗菜 蒜	白菜滷	山東白菜 紅蘿蔔 木耳 乾香菇 醬油
蔬菜	枸杞絲瓜	絲瓜 薑 枸杞	蒜香四季豆	四季豆 紅蘿蔔 碎蒜仁	滷蛋	滷蛋	紅蘿蔔炒蛋	蔥 紅蘿蔔 雞蛋	鮮味花椰	花椰菜 紅蘿蔔
湯	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 豬肉 蔥	黃瓜排骨湯	大黃瓜 金針菇 龍骨			芹香貢丸湯	冬瓜 芹菜 貢丸	鮮菇湯	杏鮑菇 金針菇 鮮香菇 乾金針花 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 糙米	麵	拉麵	燕麥飯	白米 燕麥	白米飯	白米
主菜	日式咖哩	瘦肉	鹽水鴨	鴨肉丁	排骨酥麵	紅蘿蔔	馬鈴薯燉肉	小排骨肉	五色燴飯	乾香菇
		洋蔥		去尾蔥		白蘿蔔		豬腱		高麗菜
		馬鈴薯		薑絲		蔥		馬鈴薯		木耳
		紅蘿蔔		滷肉粉		紅蔥頭		蔥		紅蘿蔔
		碎蒜仁		八角粒		冬瓜		紅蔥頭		綠豆芽
		咖哩粉		麻油		大骨		醬油		生豆皮
		咖哩塊		米酒				酒		豆菊
		地瓜粉		玉米筍				糖		白蘿蔔
	四季豆			雞蛋						
副菜	蒜爆空心菜	空心菜	薑絲炒尼龍	尼龍菜	蒜香花椰菜	薑	菇香莧菜	金針菇	炒雙花	薑
		大蒜		木耳絲		青花菜		莧菜		青花菜
		金針菇		薑		紅蘿蔔		大蒜		紅蘿蔔
				鮮香菇						白花菜
蔬菜	豆薯炒蛋	豆薯	開陽白菜豆	白菜	排骨酥	排骨酥	紅蘿蔔炒蛋	蔥	玉米炒蛋	玉米
		雞蛋		紅蘿蔔				紅蘿蔔		毛豆仁
		蒜		乾蝦米				雞蛋		雞蛋
				蒜						
湯	玉米蛋花湯	玉米	黑輪蘿蔔湯	菜頭丁			香菇雞湯	雞丁	蘿蔔玉米湯	玉米塊
		雞蛋		芹菜				香菇		紅蘿蔔
		豬肉		黑輪段				薑		白蘿蔔塊
		蔥		大骨						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 糙米	麵	紅麵線	燕麥飯	白米 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 糙米	糙米飯	白米 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		