

台南市仁德區長興國小110學年第一學期14週營養午餐食譜

12/1(三)		12/2(四)		12/3(五)	
名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料
關廟麵	關廟麵	燕麥飯	白米	板條	板條
			燕麥		
海鮮湯麵	豬肉絲	三杯鮮魷	魷魚圈	炒板條	乾香菇
	蟹絲		杏鮑菇滾刀		素火腿
	蛤蜊		鮮香菇		高麗菜
	高麗菜		薑片		木耳
	芹菜-去梗		九層塔		豆芽菜
	魷魚圈		豆干切片		紅蘿蔔絲
	虱目魚柳		麻油		青江菜
	魚皮		糖		香菇肉燥
	蝦米		酒		
尼龍白菜	尼龍白菜	鮮菇扒豆腐	板豆腐		
	薑		杏鮑菇絲		
			木耳絲		
			去尾蔥		
			碎蒜仁		
			豆瓣醬(不辣)		
		蒜炒高麗菜	豬絞肉	雪菜酸菇	雪菜
			高麗菜		杏鮑菇片
			碎蒜仁		薑絲
					酸菜心絲
		麻油雞湯	光雞丁	薑汁地瓜湯圓	去皮地瓜小丁
			薑片		老薑切片
			金針菇		紅糖
			米酒		湯圓
其他	奶酥麵包			鮮奶	

台南市仁德區長興國小110學年第一學期第16週營養午餐食譜

日期	2021/12/13(一)		2021/12/14(二)		2021/12/15(三)		2021/12/16(四)		2021/12/17(五)	
	材料		材料		材料		材料		材料	
主食	白米飯	白米	糙米飯	白米	粥	白米	燕麥飯	白米	糙米飯	白米
				糙米		鮮玉米粒		燕麥		糙米
副食一	紫蘇排骨	小排骨	塔香雞丁	光雞丁	菇菇鹹粥	高麗菜	滷排骨肉	滷排骨肉	五色燴飯	小香菇
		腱肉丁		雞里肌肉		鮮香菇		滷包		高麗菜本產
		碎蒜仁		薑片		洋蔥				木耳絲
		去尾蔥		九層塔		紅蘿蔔小丁				紅蘿蔔絲
		三角豆腐丁		去皮洋蔥滾刀		杏鮑菇絲				杏鮑菇絲
		碎薑末		去皮尾蔥		袖珍菇				白k小丁
		朝鮮醬		去皮蒜頭		豬絞肉				青江菜
		紫蘇梅		杏鮑菇滾刀		碎紅蔥頭				烏醋
		米酒				乾香菇				薑絲
副食二	筍絲炒蛋		番茄花椰	白花菜	蒜香桂竹筍	青豆仁	蒜香菠菜	菠菜(過水川燙)	五色燴飯	香菇肉燥(素)
				大番茄		蝦米		碎蒜仁		鮮香菇
		桶筍絲		碎蒜仁		碎蒜仁				鮮玉米粒
		雞蛋73斤		番茄醬		桂竹筍段				
				勾薄芡		絞肉				
										紅蘿蔔絲
副食三	芹菜干絲	芹菜管	雙色毛豆	毛豆			螞蟻上樹	木耳絲	醬味雙滷	
		干絲		碎蒜仁				碎蒜仁		豆干切片
		紅蘿蔔絲		紅K丁				本產高麗菜		海帶結
		碎蒜仁		瘦絞肉				瘦絞肉		水煮花生
				豆干小丁				小香菇		鵪鶉蛋
				糖醬油				冬粉		
湯	冬瓜蛤蜊湯	去尾蔥	菜頭貢丸湯	虱目珍珠丸			玉米蛋花湯	豆瓣醬	紫米紅豆湯圓	紅豆
		薑絲		去皮白K小丁				黑芝麻		紫米
		蛤蜊		香油				鮮玉米粒		湯圓
		龍骨		椒鹽粉				雞蛋		二砂糖
		冬瓜		龍骨				去尾蔥		(湯多一些)
其他		芭樂		巧克力捲					飲品-豆漿	

台南市仁德區長興國小110學年第一學期第18週營養午餐食譜

日期	2021/12/27(一)		2021/12/28(二)		2021/12/29(三)		2021/12/30(四)	
	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	關廟麵	關廟麵	燕麥飯	白米
				糙米				燕麥
副食一	日式咖哩	瘦肉丁	京醬肉絲	瘦肉絲	紅燒豬肉麵	腱肉丁	客家小炒	乾魷魚切絲
		去皮洋蔥丁		洋蔥絲		紅K丁		瘦肉絲
		去皮馬鈴薯		碎蒜仁		白K丁		去尾蔥
		去皮紅蘿蔔		去尾蔥		薑片		碎蒜仁
		碎蒜仁		去皮紅蔥頭		洋蔥		芹菜
		咖哩粉		綠豆芽		青蔥		豆干片
		咖哩塊		番茄醬		牛番茄		醬油
		地瓜粉		甜麵醬		三角油豆腐丁		米酒
				豆瓣醬				
副食二	黃瓜魚丸	大黃瓜	珊瑚蛋	紅K絲	清新時蔬		炒雙花	青花椰菜
		火鍋肉片		木耳絲		尼龍白菜		白花椰菜
		薑絲		去尾蔥				薑絲
		白肚片		雞蛋				
		紅k絲						
副食三	鴻禧彩花	青花椰菜	蒜香菠菜	菠菜(過水川)	水煮蛋	水煮蛋	姑姑莧菜	金針菇
		鴻禧菇		碎蒜仁				碎蒜仁
		金針菇						莧菜
		薑絲						
湯	紫菜蛋花湯	紫菜	黑輪排骨湯	菜頭大丁	烤地瓜		人參雞湯	雞腿肉分切
		雞蛋		去葉芹菜		烤地瓜		雞骨分切
		薑絲		黑輪切段				薑片
		龍骨		龍骨				人參鬚
				香油				米酒
				椒鹽粉				糯米
其他			奇異果					