

臺南市仁德區長興國小 2022年19週午餐菜單

	2022/1/3(一)		2022/1/4(二)		2022/1/5(三)		2022/1/6(四)		2022/1/7(五)	
	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材
主食	白飯	白飯	地瓜飯	白米 地瓜	關廟麵	關廟麵	糙米飯	白米 糙米	白米飯	白米
主菜	糖醋豬肉	小黃瓜 大蒜 洋蔥 甜椒 豬前腿外腿肉 小三角油豆腐	熟烤三節翅	熟烤三節翅	日式拉麵	青蔥 豬前腿肉 玉米 洋蔥 筍干 味噌 綠豆芽	蔥油淋雞	全雞 青蔥 薑 小三角油豆腐 九層塔 大蒜	青醬烤麩	胡蘿蔔 杏鮑菇 烤麩丁 木耳 桂竹筍 薑 青醬 安佳奶油 九層塔 白醬
副菜	青江肉絲	薑 木耳 青江菜 豬肉	菇香油菜	乾香菇 油菜 金針菇 蒜	清新時蔬	尼龍白菜	絲絲入扣	豆干絲 海帶絲 胡蘿蔔 香油	鮮菇白菜	大蒜 秀珍菇 紅蘿蔔 嫩葉白菜 薑絲
副菜二	咖哩花菜	花椰菜 大蒜 咖哩	玉米炒蛋	玉米 雞蛋 大蒜	滷蛋	滷蛋	蒜炒高麗菜	豬絞肉 大蒜 甘藍	蕃茄炒蛋	牛番茄 雞蛋(高DHA)
湯	豆薯蛋花湯	豆薯 雞蛋 青蔥	菠菜湯	菠菜 雞蛋 金針菇 大蒜 豬前腿肉			冬瓜鮮菇湯	冬瓜 香菇 豬骨 青蔥 金針菇	西瓜綿魚柳湯	青蔥 薑 虱目魚丸 西瓜綿 虱目魚
# #			香蕉		手絲麵包		芭樂		鮮奶	

臺南市仁德區長興國小110學年度第一學期20週午餐菜單

	2022/1/10(一)		2022/1/11(二)		2022/1/12(三)		2022/1/13(四)		2022/1/14(五)		
主食	糙米飯	白米 糙米	白飯	白米	意麵	鍋燒意麵	糙米飯	白米 糙米	白飯	白米	
主菜	客家鹹豬肉	小三角油豆腐	馬鈴薯燉雞	大蒜	鍋燒意麵	洋蔥	沙茶肉片	薑	什錦燴飯	洋蔥	
		豬前腿肉		牛番茄		紅蘿蔔		綠豆芽		紅蘿蔔	
		豆干片		馬鈴薯		高麗菜		豬前腿肉		高麗菜	
		胡蘿蔔		豆瓣醬		金針菇		洋蔥		金針菇	
		大蒜		紅蘿蔔		火鍋肉片		大蒜		桶筍	
		青蔥		青蔥		虱目魚丸		小三角油豆腐		蛤蜊	
		洋蔥		雞腿丁		文蛤				薑絲	
				光雞丁		魷魚圈				青豆仁	
		洋蔥			乾香菇						
					虱目魚柳						
					魷魚圈						
副菜	薑絲花椰菜	青花椰菜 薑	香蒜桂竹筍	大蒜 桂竹筍 豬絞肉	尼龍白菜	尼龍白菜 薑	蒜香菠菜	大蒜 菠菜	菜脯蛋	雞蛋 菜脯	
副菜二	珊瑚蛋	紅蘿蔔	香油拌海芽	濕海帶芽			鴻禧小白菜	小白菜			
		青蔥		花胡瓜				薑			薑
		雞蛋		薑				鴻喜菇			鴻喜菇
				木耳絲							
				白芝麻							
				香油							
湯	筍絲雞湯	全雞	菜頭龍骨湯	白蘿蔔		小蛋	酸辣湯	雞蛋			
		雞骨		龍骨				豬血			
		桶筍						傳統豆腐			
		薑						桶筍			
								胡蘿蔔			
								豬前腿肉			
								木耳			
附餐			蘋果		蛋糕		芭樂		豆漿		

