

台南市仁德區長興國小110學年第二學期第18週營養午餐食譜

日期	111年6月6日		111年6月7日		111年6月8日		111年6月9日		111年6月10日	
	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料
主食	紫米飯	白米	糙米飯	白米	油麵	油麵	燕麥飯	白米	地瓜飯	白米
		紫米		糙米				燕麥		黃地瓜粗絲
主菜	紅燒豬肉	腩肉丁	滷雞腿	中雞腿	擔仔麵	乾香菇	沙茶鱈魚	無刺鱈魚丁	燴什錦	白蘿蔔小丁
		白蘿蔔大丁		薑片		蝦米		去尾蔥		紅蘿蔔小丁
		紅蘿蔔大丁		去皮蒜頭		綠豆芽		薑末		去皮冬瓜小丁
		去皮蒜頭		去尾蔥		香菜		碎蒜仁		秀珍菇
		豆瓣醬		滷包		碎紅蔥頭		紅蘿蔔小丁		山東白菜
		醬油				瘦絞肉		小黃瓜丁		水煮花生
						蝦仁		沙茶醬		豆干小丁
副菜	毛豆炒肉絲	毛豆仁	螞蟻上樹	瘦絞肉	綜合滷味	小白菜	珊瑚蛋	紅蘿蔔絲	茶葉蛋	麵筋球
		瘦肉絲		乾香菇		玉米筍小丁		雞蛋		鮮玉米粒
		醬油		冬粉		五香豆乾片		去尾蔥		茶葉蛋CAS
		碎蒜仁		木耳絲		四季豆				
				高麗菜		米血切塊				
				豆瓣醬		醬油				
				碎蒜仁						
蔬菜	蒜炒油菜	油菜	咖哩白花菜	白花菜	清新白菜	尼龍白菜(有機)	菇香高麗菜	鮮香菇	薑絲青花椰	薑絲
		碎蒜仁		木耳片		碎蒜仁		高麗菜		青花椰菜
		木耳絲		碎蒜仁				蝦米		鮮玉米粒
		紅蘿蔔絲		咖哩粉				碎蒜仁		
				紅蘿蔔片						
湯	青菜豆腐湯	小白菜	菜頭龍骨湯	龍骨			麻油雞湯	光雞丁	味噌蔬菜湯	高麗菜
		板豆腐		去皮菜頭小丁				金針菇		紅蘿蔔絲
		大骨		去葉芹菜				薑片		乾海帶芽
				胡椒粉				米酒		味噌
								麻油		板豆腐
其他	水果	蘋果	豆漿	豆漿	奶酥麵包	水果	西瓜			

台南市仁德區長興國小110學年第二學期第19週營養午餐食譜

日期	111年6月13日		111年6月14日		2022/6/15(畢業典禮)		111年6月16日		111年6月17日	
	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	材料		材料		材料		材料			
主食	白米飯	白米	糙米飯	白米	麵條	關廟麵	燕麥飯	白米	地瓜飯	白米
				糙米						燕麥
主菜	日式咖哩	瘦肉丁	三杯雞	光雞丁	海鮮湯麵	乾香菇	檸檬魚	無刺鱸魚大丁	沙茶米血	素米血丁
		去皮洋蔥小丁		雞胸肉丁		火鍋肉片		牛番茄		豆干小丁
		去皮馬鈴薯小丁		薑片		尼龍白菜		去皮洋蔥絲		醬油
		碎蒜仁		去尾蔥		去皮洋蔥絲		紅黃甜椒小丁		薑絲
		紅蘿蔔小丁		九層塔		綠豆芽		碎蒜仁		素沙茶醬
		咖哩粉		杏鮑菇滾刀		魷魚圈		去籽辣椒末		
				麻油		虱目魚柳		去尾蔥		
						魚丸珍珠丸		檸檬原汁		
		碎蒜仁	二砂糖							
副菜	醬燒豆腐	紅蘿蔔片	肉片炒高麗菜	火鍋肉片	滷蛋	滷蛋CAS	炒四季豆	四季豆	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲
		碎蒜仁		高麗菜				瘦肉絲		雞蛋
		小四角油豆腐		碎蒜仁				醬油		
		杏鮑菇小丁						碎蒜仁		
		醬油						紅蘿蔔絲		
蔬菜	魚乾炒莧菜	小魚乾	蒜炒空心菜	空心菜	炒青江菜	青江菜(有機)	清炒油菜	油菜	薑絲燴絲瓜	去皮絲瓜片
		碎蒜仁		碎蒜仁		碎蒜仁		薑絲		薑片
		莧菜		玉米粒		木耳絲		鮮玉米粒		鮮香菇
										紅蘿蔔片
湯	蔬菜湯	高麗菜	紫菜蛋花湯	紫菜			香菇雞湯	鮮香菇	綠豆湯	綠豆
		大骨		雞蛋				乾金針花		粉圓
		柴魚片		去尾蔥				乾香菇		二砂糖
		薑絲		胡椒粉				光雞丁		
								薑絲		
								米酒		
其他	水果	蘋果	乳品	優酪乳			水果	芭樂		

台南市仁德區長興國小110學年第二學期第20週營養午餐食譜

日期	111年6月20日	111年6月21日	111年6月22日	111年6月23日	111年6月24日					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五					
	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱					
主食	白米飯	糙米飯	牛排麵	燕麥飯	地瓜飯					
	白米 紫米	白米 糙米	牛排麵	白米 燕麥	白米 黃地瓜絲					
主菜	粉蒸肉	梅子雞	義大利肉醬麵	聰明鮪魚蛋	燴什錦	前腿肉片	雞胸肉丁	紅蘿蔔小丁	鮪魚小丁	白蘿蔔小丁
						南瓜小丁	光雞丁	去皮洋蔥小丁	雞蛋	紅蘿蔔小丁
						毛豆仁	高麗菜	碎蒜仁	去尾蔥	去皮冬瓜小丁
						碎蒜仁	薑片	鮮玉米粒	去皮洋蔥小丁	秀珍菇
						蒸肉粉	梅子醬	馬鈴薯小丁	玉米粒	山東白菜
						醬油	麻油	瘦絞肉	米酒	水煮花生
						豆瓣醬		番茄醬	毛豆仁	麵筋球
										豆干小丁
副菜	洋蔥炒蛋	香腸炒黃瓜	燒賣	芹菜炒豆干	素丸子	去皮洋蔥絲	紅蘿蔔片	絞肉	芹菜管	素丸子
						雞蛋	香腸片	麵粉	豆干切片	
						去尾蔥	碎蒜仁		碎蒜仁	
						木耳絲	醬油		醬油	
							小黃瓜片		紅蘿蔔絲	
蔬菜	蒜炒大陸妹	炒雙花	炒小松菜	番茄高麗菜	荷葉白菜	大陸妹	青花椰菜	小松菜(有機)	牛番茄	荷葉白菜
						碎蒜仁	白花椰菜	碎蒜仁	高麗菜	薑絲
						玉米粒	薑絲		薑絲	紅蘿蔔絲
						紅蘿蔔絲		大番茄		
湯	菜頭湯	冬瓜排骨湯	羅宋湯	白菜豆腐湯	當歸湯	白蘿蔔小丁	去皮冬瓜小丁	馬鈴薯小丁	小白菜	小麵輪
						香油	薑絲	紅蘿蔔片	大骨	鮮香菇
						龍骨	龍骨	去皮洋蔥絲	板豆腐	紅棗
						椒鹽粉	香油	白蘿蔔片	去尾蔥	玉米塊
								瘦肉絲		當歸湯包
其他	水果	鮮奶		水果						
	蘋果	鮮奶		柳丁						

日期	111年6月27日		111年6月28日		111年6月29日		2022/6/30休業式	
	星期一		星期二		星期三		星期四	
	名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料
主食	紫米飯	白米	糙米飯	白米	白米飯	白米	意麵	鍋燒意麵
		紫米		糙米				
主菜	家常滷肉	去皮蒜頭	蔥油淋雞	光雞丁	黑胡椒豬柳燴飯	去皮洋蔥絲	鍋燒意麵	去皮洋蔥絲
		白蘿蔔小丁		薑絲		杏鮑菇絲		碎蒜仁
		紅蘿蔔小丁		米酒		碎蒜仁		高麗菜
		腱肉丁		去尾蔥		瘦肉絲		金針菇
		乾香菇		九層塔		黃紅甜椒絲		去尾蔥
		米酒		小三角油豆腐丁		毛豆仁		魷魚圈
		滷包		紅蘿蔔絲		黑胡椒醬		虱目魚丸
						蘑菇醬		火鍋肉片
副菜	豆薯炒蛋	去皮豆薯粗絲	蛤蜊絲瓜	蛤蜊	滷丸	滷丸CAS	紅豆麵包	鵝鶉蛋
		碎蒜仁		絲瓜片				蟹絲
		雞蛋		紅蘿蔔片				紅蘿蔔絲
				薑絲				
				寬冬粉				紅豆麵包
蔬菜	炒高麗菜	高麗菜	鮮菇菜豆	碎蒜仁	炒白菜	小白菜(有機)		
		碎蒜仁		菜豆		薑絲		
		紅蘿蔔絲		紅蘿蔔絲				
				醬油				
湯	味噌湯	去皮洋蔥小丁	玉米蘿蔔湯	去皮菜頭小丁	關東煮	白蘿蔔小丁		
		板豆腐		玉米塊		去葉芹菜		
		去尾蔥		大骨		黑輪切段		
		柴魚片		去葉芹菜		米血切塊		
		味噌				大骨		
		小魚乾				香油		
其他	水果	蘋果	優酪	優酪乳			水果	火龍果