

台南市仁德區長興國小110學年第二學期第9週營養午餐食譜

日期	111年4月4日		111年4月5日		111年4月6日		111年4月7日		111年4月8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					意麵	鍋燒意麵	燕麥飯	白米	糙米飯	白米
								燕麥		糙米
副 食 一					鍋燒意麵	去皮洋蔥絲	糖醋魚片	鯛魚片	麻婆豆腐	鮮玉米粒
						碎蒜仁		火鍋肉片		紅蘿蔔小丁
						高麗菜		去尾蔥		板豆腐
						金針菇		去皮洋蔥絲		乾香菇
						去尾蔥		黃紅甜椒絲		豆瓣醬
						魷魚圈		碎蒜仁		
						虱目魚丸		薑絲		
						火鍋肉片		番茄醬		
						鵝蛋				
副 食 二					蟹絲	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	菇馬鈴薯	鮮香菇	
							紅蘿蔔絲		雞蛋	馬鈴薯條
									去尾蔥	紅黃甜椒絲
副 食 三					炒尼龍白菜	枸杞菠菜	菠菜	白菜滷	山東白菜	
							尼龍白菜		枸杞	紅蘿蔔片
							紅蘿蔔絲		薑絲	木耳絲
										乾香菇
湯						南瓜栗子雞湯	南瓜小丁	當歸湯	紅蘿蔔小丁	
							栗子		鮮香菇	
							光雞丁		紅棗	
							薑片		玉米塊	
							乾香菇		當歸湯包	
							紅棗			
其 他					奶酥麵包	水果	番茄	飲品	鮮奶	

台南市仁德區長興國小110學年第二學期營第10週養午餐食譜

日期	111年4月11日		111年4月12日		111年4月13日		111年4月14日		111年4月15日		
	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
	材料		材料		材料		材料		材料		
主食	白米飯	白米	糙米飯	白米	麵食	牛排麵(不粗)	燕麥飯	白米	地瓜飯	白米	
				糙米				燕麥		黃地瓜粗絲	
副食一	黑胡椒豬柳	瘦肉絲	麻醬雞絲	雞肉絲	蘑菇鐵板麵	紅蘿蔔小丁	檸檬魚	鯛魚片	沙茶豆干	五香豆干丁	
		去皮洋蔥絲		小黃瓜絲		去皮洋蔥小丁		牛番茄滾刀		醬油	
		去尾蔥		紅蘿蔔絲		碎蒜仁		去皮洋蔥絲		薑絲	
		綠豆芽(有機)		碎蒜仁		杏鮑菇小丁		紅黃椒絲		素沙茶醬	
		碎蒜仁		芝麻醬		馬鈴薯小丁		碎蒜仁			
		黑胡椒醬		醬油		鮮玉米粒		去籽辣椒末			
		蘑菇醬		香油		瘦絞肉		去尾蔥			
						蘑菇醬		檸檬原汁			
		黑胡椒醬	黑胡椒粒								
副食二	炒四季豆	四季豆(切段)	芹菜炒豆干	芹菜		珊瑚蛋	雞蛋	絲瓜滑蛋	絲瓜片		
		碎蒜仁		豆干切片			去尾蔥		乾香菇		
		紅蘿蔔絲		蒜末			紅蘿蔔絲		紅蘿蔔絲		
		雞肉絲		醬油					薑絲		
				紅蘿蔔絲					雞蛋		
菜	炒荷葉白菜	荷葉白菜	炒青江菜	青江菜	鮮味花椰	薑絲	枸杞高麗菜	炒空心菜	鮮玉米粒		
		碎蒜仁		薑絲					高麗菜	薑絲	
		紅蘿蔔絲		木耳絲					紅蘿蔔片	空心菜	
湯	紫菜蛋花湯	紫菜	冬瓜蛤蜊湯	去皮冬瓜小丁	羅宋湯		人蔘糯米雞湯	青菜豆腐湯	小白菜(有機)		
		雞蛋		蛤蜊					高麗菜	薑絲	
		去尾蔥		薑絲					紅蘿蔔片	鮮香菇	板豆腐
		椒鹽粉		米酒					去皮洋蔥小丁	薑片	
				大骨					馬鈴薯小丁	光雞丁	
									龍骨	糯米	
										米酒	
其他	水果	香蕉	鮮奶	鮮奶		草莓麵包	水果	蘋果	豆漿		

台南市仁德區長興國小110學年第二學期第11週營養午餐食譜

日期	111年4月18日		111年4月19日		111年4月20日		111年4月21日		111年4月22日	
	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	材料		材料		材料		材料		材料	
主食	紫米飯	白米	糙米飯	白米	麵條	牛排麵	燕麥飯	白米	地瓜飯	黃地瓜粗絲
		紫米		糙米				燕麥		白米
副食一	蒜泥瘦肉	火鍋肉片	瓜仔肉燥	碎瓜	義大利肉醬麵	紅蘿蔔小丁	鹽酥雞	無骨鹽酥雞	豆腐蒸蛋	毛豆仁
		綠豆芽		瘦絞肉		去皮洋蔥小丁		米血切塊		板豆腐
		去尾蔥		鵝蛋		碎蒜仁		四季豆		雞蛋
		香菜		碎蒜仁		鮮玉米粒		蒜末		素蠔油
		蒜泥		乾香菇		馬鈴薯小丁		去皮蒜頭		
		醬油膏		醬油		瘦絞肉		九層塔		
						番茄醬		胡椒粉		
				乾香菇				地瓜粉		
副食二	洋蔥炒蛋	去皮洋蔥絲	螞蟻上樹	高麗菜			蛤蜊絲瓜	蛤蜊	白菜滷	大白菜(有機)
		雞蛋		瘦絞肉		絲瓜		紅蘿蔔絲		
		去尾蔥		碎蒜仁		紅蘿蔔片		木耳絲		
				豆瓣醬		薑絲		乾香菇		
				番茄醬		寬冬粉		醬油		
副食三	菇香高麗菜	素蠔油	菇香油菜	油菜	清新白菜	尼龍白菜	炒A菜	本島A菜	鮮味花椰	白花椰菜
		高麗菜		鮮香菇		薑絲		薑絲		
		薑絲		素蠔油				木耳絲		紅蘿蔔片
		鮮香菇		薑絲						
湯	菜頭龍骨湯	白蘿蔔小丁	蔬菜湯	小白菜(有機)	羅宋湯	大番茄	西瓜綿魚柳湯	虱目魚柳	味噌湯	白蘿蔔片
		去尾蔥		紅蘿蔔片		去皮洋蔥絲		虱目魚皮		板豆腐
		龍骨		柴魚片		馬鈴薯小丁		西瓜綿		乾海帶芽
		椒鹽粉		薑絲		紅蘿蔔片		去尾蔥		薑絲
				大骨		白蘿蔔片		薑絲		味噌
						瘦肉絲		米酒		
其他	水果	火龍果	乳品	保久乳		奶酪堡		水果	蘋果	優格

台南市仁德區長興國小110學年第二學期第12週營養午餐食譜

日期	111年4月25日		111年4月26日		111年4月27日		111年4月28日		111年4月29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	關廟麵		燕麥飯	白米	地瓜飯	白米
		紫米		糙米				燕麥		黃地瓜粗絲
副食一	客家鹹豬肉	瘦肉片	日式咖哩	瘦肉丁	咖哩炒麵	高麗菜	家常滷肉	腱肉丁	菜脯蛋	菜脯
		豆干切片		洋蔥小丁		鮮香菇		三角油豆腐丁		雞蛋
		乾魷魚		馬鈴薯小丁		洋蔥小丁		去皮蒜頭		
		去尾蔥		紅蘿蔔小丁		紅蘿蔔絲		白蘿蔔小丁		
		去葉芹菜		碎蒜仁		杏鮑菇絲		紅蘿蔔小丁		
		碎蒜仁		咖哩粉		瘦肉絲		乾香菇		
		鹹豬肉片		地瓜粉		雞蛋		米酒		
						蒜泥		滷包		
副食二	黃瓜炒什錦	大黃瓜切片	豆薯炒蛋	去皮豆薯粗絲	滷蛋	秀珍菇	毛豆炒肉絲	毛豆仁	綜合滷味	滷包
		玉米筍對切		碎蒜仁		黑胡椒粒		瘦肉絲		玉米筍對切
		紅蘿蔔片		雞蛋		滷蛋		碎蒜仁		四季豆
		鮮香菇						小黃瓜丁		豆干小丁
		碎蒜仁						醬油		水煮花生
副食三	菇香莧菜	金針菇	薑絲燴絲瓜	去皮絲瓜	薑絲炒小白菜	小白菜	炒青江菜	青江菜	炒雙花	青花椰菜
		莧菜		薑片		薑絲		薑絲		白花椰菜
		碎蒜仁		鮮香菇				木耳絲		薑絲
				紅蘿蔔片						
湯	鳳梨苦瓜雞湯	蔴鳳梨	關東煮	去葉芹菜	綠豆地瓜湯	綠豆	白菜蛋花湯	小白菜(有機)	好彩頭湯	白蘿蔔小丁
		苦瓜小丁		黑輪切段		黃地瓜粗絲		雞蛋		薑絲
		光雞丁		米血切塊		二砂糖		大骨		椒鹽粉
		去皮蒜頭		大骨						香油
				香油						玉米塊
其他	水果	蘋果	乳品	優酪乳			水果	芭樂		豆漿