

台南市仁德區長興國小110學年第二學期營養午餐食譜

日期	228	111年3月1日		111年3月2日		111年3月3日		111年3月4日	
	星期	星期二		星期三		星期四		星期五	
	名稱	名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料
主食		糙米飯	白米	牛排麵	牛排麵	燕麥飯	白米	糙米飯	白米
			糙米				燕麥		糙米
主菜		梅子雞	雞胸肉丁	義大利肉醬麵	紅蘿蔔小丁	吻仔魚炒蛋	吻仔魚	麻婆豆腐	玉米粒
			光雞丁		洋蔥小丁		洋蔥小丁		紅蘿蔔小丁
			高麗菜		碎蒜仁		去尾蔥		板豆腐
			薑片		鮮玉米粒		碎蒜仁		乾香菇
			梅子醬		馬鈴薯小丁		雞蛋		豆瓣醬
			麻油		瘦絞肉				素肉燥
					番茄醬				
副菜		洋蔥炒肉絲	洋蔥絲	造型包子	小熊包子	黃瓜花片	紅蘿蔔片	炒雙花	青花椰菜
			碎蒜仁				大黃瓜		白花椰菜
			瘦肉絲				火鍋肉片		薑絲
			豆瓣醬				碎蒜仁		
			紅蘿蔔絲						
蔬菜		薑絲菠菜	菠菜	清新時蔬	尼龍白菜	炒萵苣	萵苣	菇香高麗菜	高麗菜
			薑絲		(有機)		碎蒜仁		鴻禧菇
			紅蘿蔔絲				木耳絲		小香菇
					大番茄				薑絲
湯		紫菜蛋花湯	紫菜	羅宋湯	洋蔥絲	蒜頭雞湯	光雞丁	玉米蛋花湯	鮮玉米粒
			雞蛋		馬鈴薯小丁				
			去尾蔥		紅蘿蔔片		去皮蒜頭		牛番茄
			椒鹽粉		白蘿蔔片		鮮香菇		去葉芹菜
					瘦肉絲		米酒		雞蛋
其他		番茄				芭樂		豆漿	

台南市仁德區長興國小110學年第二學期營養午餐第5週食譜

日期	111年3月7日		111年3月8日		111年3月9日		111年3月10日		111年3月11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	紅麵線	紅麵線	燕麥飯	白米	牛排麵	
		紫米		糙米				燕麥		
主菜	蒜泥瘦肉	火鍋肉片	滷雞腿	中雞腿	麵線糊	熟豬腸小段	沙茶鱈魚	無刺鱈魚丁	茄汁義大利麵	馬鈴薯小丁
		綠豆芽(有機)		薑片		瘦肉絲		去尾蔥		黃紅甜椒小丁
		去尾蔥		去皮蒜頭		肉羹		薑末		毛豆仁
		蒜泥		去尾蔥		高麗菜		碎蒜仁		綠豆芽(有機)
		香菜		滷包		蒜泥		紅蘿蔔小丁		鮮香菇
						香菜		小黃瓜丁		去葉芹菜
		東成油膏						桶筍絲		素肉燥
副菜	炒水蓮	水蓮	田園四色	小黃瓜丁	麵線糊	鮮香菇	麻婆豆腐	板豆腐	綜合滷味	番茄醬
		碎蒜仁		毛豆仁		椒鹽粉		去尾蔥		紅蘿蔔小丁
		去籽碎辣椒		碎蒜仁		烏醋		碎蒜仁		滷包
		瘦肉絲		紅蘿蔔小丁		油蔥酥		青三色		玉米筍對切
				馬鈴薯小丁		柴魚片		瘦絞肉		海帶結
						地瓜粉		豆瓣醬		四季豆
										豆干切片
蔬菜	什錦白菜滷	山東白菜	芝麻菠菜	菠菜	炒青江菜	青江菜	菇香高麗菜	鮮香菇	薑絲青花椰	薑絲
		紅蘿蔔絲		碎蒜仁		碎蒜仁		高麗菜		青花椰菜
		碎蒜仁		紅蘿蔔絲		木耳絲		蝦米		鮮玉米粒
		木耳絲		白芝麻				碎蒜仁		
湯	味噌湯	板豆腐	菜頭魚丸湯	魚丸珍珠丸			麻油雞湯	光雞丁	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁
		洋蔥小丁		去皮菜頭小丁				金針菇		去葉芹菜
		碎蒜仁		去葉芹菜				薑片		雞蛋
		去尾蔥						米酒		鮮玉米粒
		乾海帶芽						麻油		
		味噌								
其他	水果	蘋果	豆漿	豆漿		巧克力麵包	水果	火龍果		

台南市仁德區長興國小110學年第二學期第6週營養午餐食譜

日期	111年3月14日		111年3月15日		111年3月16日		111年3月17日		111年3月18日	
日期	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	紫米飯	白米	糙米飯	白米	拉麵	拉麵	燕麥飯	白米	地瓜飯	白米
		紫米		糙米						燕麥
主菜	日式咖哩	瘦肉丁	三杯雞	光雞丁	味噌拉麵	火鍋豬肉片	吻仔魚炒蛋	吻仔魚	麻油素腰花	素腰花
		去皮洋蔥小丁		雞胸肉丁		去尾蔥		雞蛋		鮮香菇
		去皮馬鈴薯小丁		薑片		高麗菜		洋蔥小丁		秀珍菇
		碎蒜仁		去尾蔥		綠豆芽(有機)		去尾蔥		三角油豆腐丁
		紅蘿蔔小丁		九層塔		去皮洋蔥小丁		碎蒜仁		九層塔
		咖哩粉		杏鮑菇滾刀		鮮玉米粒				枸杞
				麻油		小四角油豆腐				薑片
						筍乾(濕)				麻油
副菜	醬燒豆腐	紅蘿蔔片	番茄白花菜	白花椰菜	鍋貼	醬油	炒四季豆	四季豆	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲
		碎蒜仁		牛番茄		鍋貼		瘦肉絲		雞蛋
		小四角油豆腐		碎蒜仁		(每人2個)		醬油		
		杏鮑菇丁						碎蒜仁		
		醬油						紅蘿蔔絲		
蔬菜	柴魚小松菜	小松菜	黑葉白菜	黑葉白菜	清新時蔬	尼龍白菜	蒜炒萵苣	萵苣	炒高麗菜	鮮香菇
		碎蒜仁		碎蒜仁		(有機)		碎蒜仁		高麗菜
		金針菇		紅蘿蔔絲				紅蘿蔔片		薑絲
		柴魚片								
湯	蔬菜湯	高麗菜	餛飩湯	小白菜			香菇雞湯	鮮香菇	青菜豆腐湯	小白菜
		大骨		桂冠雲吞				乾金針花		板豆腐
		柴魚片		去葉芹菜				乾香菇		薑絲
		薑絲						光雞丁		
								薑絲		
			米酒							
其他	水果	芭樂	優酪	優酪乳		水果	火龍果			

台南市仁德區長興國小 110 學年第二學期第 7 週營養午餐食譜

第 3 週 供應人數：430 人

份量

日期	111年3月19日	111年3月22日	111年3月23日	111年3月24日	111年3月25日					
星期	星期六(運動會)	星期二	星期三	星期四	星期五					
名稱	材料	名稱	材料	名稱	材料					
主食	白麵	糙米飯	麵條	燕麥飯	地瓜飯					
		白米 糙米	關廟麵	白米 燕麥	白米 黃地瓜絲					
主菜	台式大滷麵	洋芋燒雞	海鮮湯麵	鳳梨豆醬蒸魚	燴什錦	肉羹	馬鈴薯滾刀	乾香菇	鱸魚丁	白蘿蔔小丁
						瘦肉絲	紅蘿蔔小丁	火鍋肉片	板豆腐	紅蘿蔔小丁
						高麗菜	去皮洋蔥滾刀	尼龍白菜	薑絲	去皮冬瓜小丁
						山東白菜	光雞丁	去皮洋蔥絲	去尾蔥	秀珍菇
						桶筍絲	去尾蔥	綠豆芽(有機)	鳳梨豆醬	山東白菜
						紅蘿蔔丁	薑片	魷魚圈		水煮花生
						菜頭大丁	米酒	虱目魚柳		麵筋球
						綠豆芽	醬油	魚丸珍珠丸		豆干小丁
						洋葱		碎蒜仁		鮮玉米粒
副菜		毛豆炒肉絲	滷蛋	銀芽雞絲	紅豆麵包	碎紅蔥頭	毛豆仁	滷蛋	紅蘿蔔絲	紅豆麵包
						木耳絲	瘦肉絲		綠豆芽(有機)	
						小香菇	碎蒜仁		碎蒜仁	
						地瓜粉	醬油		雞肉絲	
						工研烏醋				
蔬菜		炒雙花	炒高麗菜	炒空心菜	清炒菠菜	香菜	青花椰菜	高麗菜	空心菜	菠菜
							白花椰菜	碎蒜仁	碎蒜仁	薑絲
							薑絲	木耳絲		紅蘿蔔絲
湯		刺瓜魚皮湯		冬瓜鮮菇湯	豆薯蛋花湯		大黃瓜片		去皮冬瓜大丁	去皮豆薯粗絲
							去尾蔥		龍骨	雞蛋
							虱目魚皮		鮮香菇	
							椒鹽粉		去尾蔥	
									金針菇	
其他		保久乳		水果	芭樂					

台南市仁德區長興國小 110 學年第二學期第 8 週營養午餐食譜

日期	111年3月28日	111年3月29日	111年3月30日	111年3月31日	111年4月1日				
星期	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				
主食	紫米飯	糙米飯	披薩	燕麥飯	麵條				
	白米 紫米	白米 糙米	各班口味調查 (必勝客)	白米 燕麥	油麵				
主菜	家常滷肉	蔥油淋雞	麥克雞塊	聰明鮪魚蛋	鮮蔬炒麵				
						去皮蒜頭	光雞丁	鮪魚小丁	高麗菜
						去皮菜頭大丁	薑絲	雞蛋	杏鮑菇滾刀
						紅蘿蔔大丁	米酒	去尾蔥	木耳絲
						腱肉丁	去尾蔥	去皮洋蔥小丁	豆乾切片
						乾香菇	九層塔	玉米粒	紅蘿蔔絲
						米酒	小三角油豆腐	米酒	雞蛋
滷包	紅蘿蔔絲	毛豆仁	綠豆芽(有機)						
副菜	螞蟻上樹	珊瑚蛋	薯條	木須肉絲	銅鑼燒				
						瘦絞肉	紅蘿蔔絲	木耳絲	乾香菇
						番茄醬	雞蛋	桶筍絲	小黃瓜絲
						乾香菇	去尾蔥	瘦肉絲	銅鑼燒
						冬粉		紅蘿蔔絲	
						木耳絲		碎蒜仁	
蔬菜	清炒油菜	蒜炒大陸妹	安佳無鹽奶油	鮮味花椰	清新時蔬				
						豆瓣醬	大陸妹	薑絲	尼龍白菜
						碎蒜仁	碎蒜仁	白花椰菜	薑絲
						油菜	木耳絲	紅蘿蔔片	
						薑絲			
湯	紫菜蛋花湯	玉米蘿蔔湯	玉米濃湯	冬瓜雞肉湯	綠豆粉角湯				
						紫菜	去皮菜頭小丁	光雞丁	綠豆
						雞蛋	玉米塊	去皮冬瓜大丁	粉角
						去尾蔥	大骨	薑絲	二砂糖
						椒鹽粉	去葉芹菜		
其他	水果	鮮奶		水果	梨子				