

台南市仁德區長興國小110學年第二學期第1.2週營養午餐食譜

日期	111年2月11日		111年2月14日		111年2月15日		111年2月16日		111年2月17日		111年2月18日	
	星期五		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	名稱	材料		材料		材料		材料		材料		
主食	燕麥飯	白米	地瓜飯	白米	糙米飯	白米	意麵	意麵	糙米飯	白米	麵疙瘩	麵疙瘩
		燕麥		黃地瓜		糙米				糙米		
主菜	翡翠蒸蛋	翡翠羹	粉蒸肉	前腿肉片	蔥油淋雞	光雞丁	鍋燒意麵	去皮洋蔥絲	檸檬魚	無刺鯰魚大丁	咖哩麵疙瘩	烤麩小丁
		雞蛋		南瓜小丁		薑絲		碎蒜仁		牛番茄		嫩油豆腐小丁
		金針菇		青豆仁		米酒		高麗菜		去皮洋蔥絲		去皮馬鈴薯丁
				碎蒜仁		去尾蔥		金針菇		紅黃甜椒小丁		紅蘿蔔小丁
				蒸肉粉		九層塔		去尾蔥		碎蒜仁		鴻禧菇
				醬油		小三角油豆腐		紅蘿蔔絲		去籽辣椒末		咖哩粉
				豆瓣醬						去尾蔥		地瓜粉
				綠豆芽						檸檬原汁		
副菜	螞蟻上樹	杏鮑菇小丁	絲絲入扣	木耳絲	洋蔥炒蛋	洋蔥絲			花生豆丁	水煮花生	滷蛋	
		乾香菇		碎蒜仁		雞蛋				豆干小丁		滷蛋
		冬粉		紅蘿蔔絲		去尾蔥				醬油		
		高麗菜		豆干絲						薑絲		
		素肉燥		醬油						滷包		
		薑末		香油						小黃瓜切丁		
蔬菜	清炒油菜	木耳絲	蒜炒小白菜	小白菜	蒜炒大陸妹	大陸妹	薑炒尼龍	尼龍白菜	番茄高麗菜	牛番茄	薑絲炒白菜	小白菜(有機)
		豆瓣醬		碎蒜仁		碎蒜仁		薑		高麗菜		薑絲
		油菜		木耳絲		玉米粒				薑絲		
		薑絲		紅蘿蔔絲		紅蘿蔔絲						
		鮮玉米粒										
湯	菠菜湯		菜頭湯	白蘿蔔小丁	甜湯圓	桂圓			筍絲雞湯	桶筍絲	蔬菜湯	高麗菜
				龍骨		桂冠包餡芝麻				金針菇		紅蘿蔔片
		菠菜		去尾蔥		紅白湯圓				乾香菇		金針菇
		薑絲		椒鹽粉		二砂糖				光雞丁		玉米粒
	雞蛋						薑絲		香油			
其他			豆漿		芭樂		馬來糕		蘋果		優格	

台南市仁德區長興國小 110 學年第二學期第 3 週營養午餐食譜

日期	111年2月21日		111年2月22日		111年2月23日		111年2月24日		111年2月25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		黃地瓜絲	
主菜	紅燒豬肉	腓肉丁	玉米雞茸	鮮玉米粒	擔仔麵	小香菇	黃醬鱸魚	鱸魚丁	羅漢齋菜	紅蘿蔔片	
		白蘿蔔大丁		小黃瓜丁		蝦米		板豆腐		玉米筍	
		紅蘿蔔大丁		紅蘿蔔小丁		綠豆芽(有機)		碎蒜仁		鮮香菇	
		去皮蒜頭		雞絞肉		香菜		去尾蔥		薑絲	
		豆瓣醬		碎蒜仁		碎紅蔥頭		鳳梨豆醬		木耳片	
		醬油				瘦絞肉				桶筍片	
						蝦仁				烤麩丁	
						小白菜				醬油	
				麻油							
副菜	毛豆炒肉絲	毛豆仁	咖哩白花菜	白花菜	綜合滷味	玉米筍小丁	蠔油芥藍	芥藍菜	炒高麗菜	薑絲	
		瘦肉絲		木耳片		五香豆乾片		薑絲		高麗菜	
		醬油		碎蒜仁		四季豆		素蠔油		紅蘿蔔絲	
		紅蘿蔔絲		咖哩粉		米血切塊		白芝麻			
						醬油					
蔬菜	蒜炒油菜	油菜	金菇青江菜	青江菜	蒜香菠菜	菠菜	薑絲青花椰	青花椰菜	珊瑚蛋	紅蘿蔔絲	
		碎蒜仁		金針菇		碎蒜仁		薑絲		雞蛋	
		木耳絲		碎蒜仁				紅蘿蔔絲		去尾蔥	
湯	青菜豆腐湯	小白菜(有機)	花生排骨湯	水煮花生	蛋糕麵包	蛋糕麵包	人參雞湯	雞腿骨切丁	當歸湯	小麵輪	
		板豆腐		龍骨						薑片	鮮香菇
		大骨		去皮蒜頭						人參鬚	紅棗
				香菜						米酒	玉米塊
											當歸湯包
其他	豆漿		楊桃					荔枝	鮮奶		