

台南市仁德區長興國小110學年第二學期第13週營養午餐食譜

日期	111年5月2日		111年5月3日		111年5月4日		111年5月5日		111年5月6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	白米飯	白米	糙米飯	白米	拉麵	拉麵	燕麥飯	白米	地瓜飯	白米
				糙米				燕麥		黃地瓜粗絲
副食一	瓜仔肉燥	碎瓜	照燒雞腿丁	雞腿丁	味噌拉麵	火鍋豬肉片	糖醋魚片	鯛魚片	燴什錦	白蘿蔔小丁
		瘦絞肉		杏鮑菇滾刀		去尾蔥		瘦肉片		紅蘿蔔小丁
		小四角油豆腐丁		紅蘿蔔大丁		高麗菜		去皮洋蔥絲		去皮冬瓜小丁
		碎蒜仁		碎蒜仁		綠豆芽(有機)		黃紅甜椒絲		秀珍菇
		乾香菇		白芝麻		去皮洋蔥小丁		碎蒜仁		山東白菜
		醬油		照燒醬		鮮玉米粒		薑絲		水煮花生
						小四角油豆腐丁		去尾蔥		豆干小丁
						筍乾(濕)		番茄醬		麵筋球
		味噌		鮮玉米粒						
副食二	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋	竹筍炒肉絲	瘦肉絲	燒賣	燒賣	毛豆炒肉絲	瘦肉絲	滷蛋	滷蛋
		紅蘿蔔絲		麻竹筍絲		(每人2個)		毛豆仁		
		碎蒜仁		去尾蔥				小黃瓜丁		
				碎蒜仁				碎蒜仁		
				醬油				醬油		
				豆瓣醬						
副食三	蒜炒空心菜	空心菜	菇香油菜	油菜	清新白菜	尼龍白菜	炒A菜	A菜	薑絲青花椰	薑絲
		玉米粒		薑絲		薑絲		青花椰菜		
		碎蒜仁		鮮香菇				紅蘿蔔絲		鮮玉米粒
				素蠔油						
湯	好彩頭湯	白蘿蔔小丁	蔬菜湯	小白菜(有機)			白菜蛋花湯	小白菜(有機)	味噌蔬菜湯	高麗菜
		薑絲		紅蘿蔔片				去尾蔥		紅蘿蔔絲
		椒鹽粉		柴魚片				牛番茄		乾海帶芽
		玉米塊		薑絲				雞蛋		味噌
		香油		大骨				香油		板豆腐
其他	水果	芭樂	乳品	鮮奶		奶油麵包	水果	香蕉	飲品	豆漿

台南市仁德區長興國小110學年第二學期第14週營養午餐食譜

日期	111年5月9日		111年5月10日		111年5月11日		111年5月12日		111年5月13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(不粗)	燕麥飯	白米	地瓜飯	白米	
		紫米		糙米				燕麥		黃地瓜粗絲	
副食一	紫蘇排骨	小排骨肉	義式雞腿	雞腿丁	茄汁義大利麵	紅蘿蔔小丁	日式咖哩	腱肉丁	麻婆豆腐	鮮玉米粒	
		碎蒜仁		馬鈴薯小丁		去皮洋蔥小丁		去皮洋蔥小丁		紅蘿蔔小丁	
		薑末		紅蘿蔔小丁		碎蒜仁		馬鈴薯小丁		板豆腐	
		黃紅甜椒小丁		碎蒜仁		鮮玉米粒		紅蘿蔔小丁		乾香菇	
		洋蔥小丁		義大利香料		馬鈴薯小丁		碎蒜仁		豆瓣醬	
		紫蘇梅		椒鹽粉		牛番茄		咖哩粉			
		米酒				瘦絞肉		地瓜粉			
		醬油				番茄醬					
副食二	洋蔥炒蛋	雞蛋	肉片炒高麗菜	火鍋豬肉片			螞蟻上樹	乾香菇	絲瓜滑蛋	絲瓜片	
		去皮洋蔥絲		高麗菜				冬粉		乾香菇	
		碎蒜仁		碎蒜仁				高麗菜		高麗菜	紅蘿蔔絲
								瘦絞肉		瘦絞肉	薑絲
								碎蒜仁		碎蒜仁	雞蛋
								豆瓣醬		豆瓣醬	
								番茄醬		番茄醬	
副食三	炒青江菜	青江菜	炒花椰菜	紅蘿蔔片	炒尼龍白菜	尼龍白菜	菇香莧菜	碎蒜仁	菇香油菜	薑絲	
		碎蒜仁		薑絲				莧菜		油菜	
		玉米粒		白花椰菜				金針菇		鮮香菇	
										素蠔油	
湯	青菜豆腐湯	小白菜(有機)	菜頭龍骨湯	白蘿蔔小丁	羅宋湯	牛番茄	西瓜綿魚柳湯	虱目魚柳	山粉圓麥茶	山粉圓	
		板豆腐		去尾蔥		高麗菜		虱目魚皮		麥茶	
		大骨		龍骨		紅蘿蔔片		西瓜綿		二砂糖	
		香油		香油		去皮洋蔥小丁		去尾蔥			
		椒鹽粉		椒鹽粉		馬鈴薯小丁		薑絲			
						瘦肉絲		米酒			
其他	水果	火龍果	乳品	豆漿		牛奶球麵包	水果	蘋果	飲品	豆漿	

台南市仁德區長興國小110學年第二學期第15週營養午餐食譜

日期	111年5月16日		111年5月17日		111年5月18日		111年5月19日		111年5月20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	白 米 飯	白米	燕 麥 飯	白米	麵 條	油麵
		紫米		糙米				燕麥		
副 食 一	豬 肉 壽 喜 燒	梅花火鍋肉片	三 杯 雞	光雞丁	黑 胡 椒 豬 柳 燴 飯	去皮洋蔥絲	豆 瓣 鱸 魚	鱸魚丁	鮮 蔬 炒 麵	高麗菜
		去皮洋蔥絲		雞胸肉丁		杏鮑菇絲		板豆腐		杏鮑菇滾刀
		去尾蔥		薑片		碎蒜仁		薑末		木耳絲
		碎蒜仁		去尾蔥		瘦肉絲		碎蒜仁		素肉燥
		綠豆芽(有機)		九層塔		黃紅甜椒絲		去尾蔥		紅蘿蔔絲
		柴魚片		杏鮑菇滾刀		毛豆仁		豆瓣醬		雞蛋
		醬油		麻油		黑胡椒醬		醬油		綠豆芽(有機)
						蘑菇醬		米酒		乾香菇
		醬油		小黃瓜絲						
副 食 二	家 常 豆 腐	小四角油豆腐丁	胡 瓜 鵝 蛋	大黃瓜片	芝 麻 包	芝麻	蛤 蜊 絲 瓜	蛤蜊	綜 合 滷 味	滷包
		黑木耳片		碎蒜仁		麵粉		絲瓜片		海帶結
		紅蘿蔔片		鵝鵝蛋CAS				紅蘿蔔片		豆干切片
		桶筍片		去籽辣椒末				薑絲		四季豆
		蠔油						寬冬粉		水煮花生
副 食 三	枸 杞 高 麗 菜	高麗菜	蠔 油 地 瓜 葉	地瓜葉	炒 雙 花	青花椰菜	蒜 炒 空 心 菜	空心菜		
		薑絲		碎蒜仁		薑絲		碎蒜仁		
		枸杞		蠔油		白花椰菜		紅蘿蔔絲		
湯	刺 瓜 魚 丸 湯	刺瓜片	紫 菜 蛋 花 湯	紫菜			香 菇 雞 湯	乾金針花	當 歸 湯	紅蘿蔔小丁
		去葉芹菜		雞蛋				乾香菇		鮮香菇
		虱目珍珠魚丸		去尾蔥				光雞丁		小麵輪
		大骨		椒鹽粉				去皮蒜頭		紅棗
		椒鹽粉						鮮香菇		玉米塊
								米酒		當歸湯包
其他	水 果	芭樂	乳 品	優酪乳			水 果	香蕉		蜂 蜜 蛋 糕

台南市仁德區長興國小110學年第二學期營養午餐食譜

第16週 供應人數：425人 份量

日期	111年5月23日	111年5月24日	111年5月25日	111年5月26日	111年5月27日					
星期	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	名稱					
材料	材料	材料	材料	材料	材料					
主食	紫米飯	糙米飯	麵條	燕麥飯	白米飯					
	白米 紫米	白米 糙米	關廟麵	白米 燕麥	白米					
副食一	粉蒸肉	滷雞腿	紅燒豬肉麵	胡椒大排	五彩鮮蔬炒飯					
						前腿肉片	中雞腿	腱肉丁	雞蛋	
						碎蒜仁	去皮蒜頭	紅蘿蔔小丁	紅蘿蔔絲	
						南瓜大丁	薑片	白蘿蔔小丁	高麗菜	
						毛豆仁	醬油	薑片	鮮玉米粒	
						醬油	滷包	去皮洋蔥絲	鮮香菇	
						蒸肉粉	去尾蔥	去尾蔥	胡椒粉	
豆瓣醬		綠豆芽(有機)	薑絲							
		滷包								
副食二	珊瑚蛋	黃瓜肉片	茶葉蛋	魚乾炒莧菜	毛豆炒豆干					
						雞蛋	大黃瓜片	茶葉蛋	小魚乾	毛豆仁
						紅蘿蔔絲	火鍋豬肉片		莧菜	豆干小丁
						碎蒜仁	薑絲		碎蒜仁	小黃瓜小丁
							紅蘿蔔絲			醬油
副食三	炒四季豆	蒜炒大陸妹	炒青江菜	蒜炒高麗菜	炒青花菜					
						四季豆(段)	大陸妹	青江菜	高麗菜	薑絲
						碎蒜仁	碎蒜仁	碎蒜仁	碎蒜仁	青花椰菜
	鮮香菇	木耳絲	木耳絲	紅蘿蔔絲	鴻喜菇					
湯	玉米蘿蔔湯	味噌湯	奶酥麵包	筍絲雞湯	海帶豆腐湯					
						去皮菜頭小丁	去皮洋蔥小丁	薑絲	乾海帶芽	
						玉米塊	去尾蔥	(大成麵包)	板豆腐	
						去葉芹菜	板豆腐		薑絲	
						大骨	柴魚片		香油	
	味噌									
	小魚乾									
其他	水果	乳品		水果	優酪乳					
	蘋果	保久乳		芭樂						

台南市仁德區長興國小110學年第二學期營養午餐食譜

第17週 供應人數：425人

份量

日期	111年5月30日		111年5月31日		111年6月1日		111年6月2日	
	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	地瓜飯	白米	糙米飯	白米	意麵	鍋燒意麵	燕麥飯	白米
		黃地瓜粗絲		糙米				燕麥飯
副食一	京醬肉絲	瘦肉絲	蔥油淋雞	光雞丁	鍋燒意麵	去皮洋蔥絲	冰心粽	冰心粽
		碎蒜仁		薑絲		碎蒜仁		(大器股)
		去皮洋蔥絲		米酒		高麗菜		
		綠豆芽(有機)		去尾蔥		金針菇		
		去尾蔥		九層塔		去尾蔥		
		甜麵醬		小三角油豆腐丁		魷魚圈		
				紅蘿蔔絲		虱目珍珠魚丸		
副食二	豆薯炒蛋	雞蛋	凉拌三絲	綠豆芽(有機)	獅子頭	獅子頭	螞蟻上樹	乾香菇
		去皮豆薯粗絲		木耳絲				冬粉
		碎蒜仁		紅蘿蔔絲				木耳絲
				小黃瓜絲				高麗菜
								豆瓣醬
副食三	薑絲燴絲瓜	去皮絲瓜片	炒黑葉白菜	黑葉白菜	炒白菜	鮑葉白菜	鮮菇菜豆	碎蒜仁
		薑片		薑絲		薑絲		菜豆
		鮮香菇		紅蘿蔔絲				紅蘿蔔絲
		紅蘿蔔片						醬油
湯	餛飩湯	小白菜(有機)	黑輪蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	草莓麵包	草莓麵包	蔬菜湯	小白菜(有機)
		桂冠雲吞		去葉芹菜				紅蘿蔔片
		去葉芹菜		黑輪切段				柴魚片
				大骨				薑絲
				香油				大骨
	椒鹽粉							
其他	水果	奇異果	乳品	鮮奶			水果	蘋果