

**臺南市仁德區仁德國中**  
114 年 06 月份 午餐 食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
06/02	一	米飯	香酥魚肚	蛋炒絲瓜	玉米青花	冬瓜茶	水果
		白米	虱目魚肚	雞蛋, 絲瓜	青花菜, 玉米粒	粉圓, 冰塊, 冬瓜糖磚	水果
06/03	二	紅藜飯	酸白菜肉片	咖哩南瓜	蒜香蚵白菜	洋蔥雞湯	乳香世家杯奶
		白米, 紅藜	梅花肉, 五花肉, 酸白菜, 大白菜	咖哩炒醬, 南瓜, 絞肉	蚵白菜, 紅蘿蔔	棒腿, 洋蔥, 白蘿蔔	玉米脆片杯奶
06/04	三	米飯	青醬雞丁	玉米毛豆	炒空心菜	番茄海鮮湯	水果
		白米	去皮清肉, 紅甜椒, 黃甜椒, 白醬, 青醬	白蘿蔔, 玉米粒, 毛豆仁	空心菜	魷魚, 番茄, 蛤蜊, 九層塔	水果
06/05	四	糙米飯	糖醋排骨	芝麻海帶根	鮮菇大白菜	花瓜雞湯	豆漿
		白米, 糙米	鳳梨罐頭, 腓子肉, 小排, 番茄罐頭, 番茄醬	海帶根, 白芝麻	鮮香菇, 紅蘿蔔, 大白菜	棒腿, 白蘿蔔, 脆瓜	豆漿
06/06	五	米飯	堅果燒雞	什錦筍絲	沙茶油菜	金針菇排骨湯	爆米花
		白米	去皮清肉, 腰果, 南瓜子, 油花生	肉絲, 醃製脆筍, 紅蘿蔔	有機油菜, 沙茶醬	青蔥, 小排, 金針菇	爆米花球
06/09	一	地瓜飯	紅燒獅子頭	芋香白花	蒜炒小松	魚皮湯	水果
		地瓜, 白米	生薑, 紅蘿蔔, 獅子頭, 大白菜	冷凍花椰菜, 芋頭丁	小松菜	虱目魚皮, 米酒	水果
06/10	二	米飯	榨菜肉絲	薑絲海帶絲	高麗菜	蛋花湯	保久乳
		白米	梅花肉, 五花肉, 洋蔥, 榨菜絲	青蔥, 海帶絲	紅蘿蔔, 高麗菜	雞蛋, 絲瓜	全脂保久乳
06/11	三	古早味鹹粥	餡餅	鮮奶酪	滷味		水果
			豬肉餡餅	鮮奶酪	青蔥, 四角油豆腐, 高麗菜, 玉米段		水果
06/12	四	紫米飯	豆瓣蒸魚	香蒜豆干	黑葉白菜	麥茶	煎餅
		白米, 紫米	台灣鯛魚片, 米酒, 辣豆瓣醬	青蔥, 白豆干, 白蘿蔔	紅蘿蔔, 有機黑葉白菜	麥茶, 冰塊, 山粉圓	煎餅
06/13	五	米飯	菲力雞排	豆菊芽菜	蒜香空心菜	薑絲蛤蜊湯	優格
		白米	菲力雞排	豆菊, 紅蘿蔔, 豆芽菜	洋菇罐頭, 有機空心菜	蛤蜊	優格
06/16	一	米飯	三杯雞	大黃瓜炒蛋	玉筍青江	藥膳排骨湯	水果
		白米	去皮清肉(肉雞), 生薑, 杏鮑菇, 九層塔	雞蛋, 大黃瓜	青江菜, 玉米筍	藥膳包, 小排, 白蘿蔔	水果
06/17	二	小米飯	胡椒魚柳	麻婆豆腐	炒蚵白菜	紫菜湯	優酪乳
		白米, 小米	虱目魚(去皮)	青蔥, 紅蘿蔔, 板豆腐, 辣豆瓣醬	蚵白菜	紫菜	優酪乳
06/18	三	米飯	香滷肉排	蘿蔔青花	螞蟻上樹	銀耳甜湯	水果
		白米	生薑, 調味肉排	青花菜, 紅蘿蔔	紅蘿蔔, 豬絞肉, 高麗菜, 冬粉	鳳梨罐頭, 冰塊, 白木耳	水果
06/19	四	胚芽飯	彩椒豬柳	木耳高麗菜	蝦仁玉米	馬鈴薯雞湯	乳酪餅
		胚芽米, 白米	梅花肉, 五花肉, 紅甜椒, 黃甜椒	黑木耳, 高麗菜	洋蔥, 紅蘿蔔, 蝦仁, 玉米粒	棒腿, 馬鈴薯, 白醬	小饅頭餅乾
06/20	五	米飯	泡菜雞丁	黑葉白菜	豆薯三絲	絲瓜米粉湯	顆粒燕麥飲
		白米	去皮清肉(肉雞), 毛豆仁, 韓式泡菜	紅蘿蔔, 有機黑葉白菜	豆薯, 黑木耳, 紅蘿蔔	肉絲, 絲瓜, 米粉	植物燕麥奶
06/23	一	紅藜飯	瓜仔肉	清炒小松	蘿蔔炒蛋	菇菇雞湯	水果
		白米, 紅藜	瘦豬絞肉, 洋蔥, 脆瓜, 絞肉	小松菜	雞蛋, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	棒腿, 鮮香菇, 金針菇	水果
06/24	二	米飯	蘑菇雞丁	魷魚白花	肉醬南瓜	蘿蔔排骨湯	鮮乳
		白米	去皮清肉(肉雞), 紅蘿蔔, 洋菇罐頭	冷凍花椰菜, 魷魚	南瓜, 番茄罐頭, 絞肉, 番茄醬	小排, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜	全脂鮮乳
06/25	三	糙米飯	沙茶魚丁	炒味美	榨菜豆干絲	翡翠蛋花湯	水果
		白米, 糙米	鱈魚, 沙茶醬	味美菜	白豆干, 紅蘿蔔, 榨菜絲	翡翠, 雞蛋	水果
06/26	四	米飯	蒜頭雞	腐乳空心菜	香菇炒豆芽	大黃瓜湯	豆漿
		白米	去皮清肉(肉雞), 杏鮑菇	有機空心菜, 豆腐乳	鮮香菇, 紅蘿蔔, 豆芽菜	小排, 大黃瓜	豆漿
06/27	五	紫米飯	蜜汁豬腳	芝麻海帶結	毛豆高麗菜	柚子茶	堅果
		白米, 紫米	豬腳, 腓子肉, 白蘿蔔, 冰糖	海帶結, 白芝麻	紅蘿蔔, 毛豆仁, 高麗菜	粉角, 韓式柚子醬, 冰塊	綜合堅果
06/30	一	餐盒					果汁
		麵包					蘋果葡萄汁

備註：  
1. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。  
2. 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。  
3. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。