

**臺南市仁德區仁德國中**  
114 年 09 月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
09/01	一	米飯 白米	岩燒肉排 調味肉排, 生薑	什錦炒蛋 雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 毛豆仁, 蒜末	蒜炒高麗菜 黑木耳, 高麗菜, 蒜末	菇菇雞湯 棒腿, 鮮香菇, 金針菇	水果 水果
09/02	二	紫米飯 白米, 紫米	香酥魚丁 台灣鯛魚片	麻婆豆腐 紅蘿蔔, 板豆腐, 杏鮑菇, 蒜末, 辣豆瓣醬	炒味美 味美菜, 鮮香菇, 蒜末	蛤蜊湯 蛤蜊, 薑絲	保久乳 全脂保久乳
09/03	三	米飯 白米	梅子雞 紫蘇梅, 生薑, 雞腿丁, 洋葱	螞蟻上樹 黑木耳, 紅蘿蔔, 絞肉, 高麗菜, 冬粉, 蒜末	彩椒白花 冷凍花椰菜, 紅甜椒, 黃甜椒, 蒜末	綠豆湯 地瓜, 冰塊, 綠豆	水果 水果
09/04	四	地瓜飯 地瓜, 白米	蒜香肉片 青蔥, 梅花肉, 五花肉, 蒜末	茄香南瓜 南瓜, 番茄罐頭, 毛豆仁, 番茄醬	蒜香空心 空心菜, 洋菇罐頭, 蒜末	豆薯雞湯 棒腿, 豆薯	豆漿 豆漿
09/05	五	米飯 白米	春川炒雞 韓式年糕(條狀), 青蔥, 雞腿丁, 韓式泡菜, 蒜末	薑絲海帶根 洋葱, 海帶根, 薑絲	清炒蚵白 蚵仔白菜, 紅蘿蔔, 蒜末	絲瓜肉絲湯 肉絲, 絲瓜	優格 優格
09/08	一	紅藜飯 白米, 紅藜	三杯雞 生薑, 雞腿丁, 杏鮑菇, 九層塔, 麻油	榨菜豆芽 紅蘿蔔, 榨菜絲, 豆芽菜, 蒜末	黑葉白菜 有機黑葉白菜, 蒜末	麥茶 麥茶, 粉圓, 冰塊	水果 水果
09/09	二	米飯 白米	瓜仔肉燥 豬絞肉(90%瘦肉率), 白蘿蔔, 冬瓜, 絞肉, 蒜末	芹菜豆干絲 豆干絲, 芹菜, 蒜末	炒小松 小松菜, 紅蘿蔔, 蒜末	薏仁冬瓜湯 冬瓜, 薏仁, 薑絲	乳香世家杯奶 玉米脆片杯奶
09/10	三	小米飯 白米, 小米	橙汁雞 雞腿丁, 小黃瓜, 柳橙汁(毋原汁), 楊子醬, 蒜末	芝麻海帶結 肉絲, 海帶結, 白芝麻, 薑絲	鮮菇白菜 鮮香菇, 紅蘿蔔, 大白菜, 蒜末	芋頭排骨湯 小排, 芋頭丁	水果 水果
09/11	四	米飯 白米	花生豬腳 豬腳, 腱子肉, 生薑, 白蘿蔔, 熟花生	炒大黃瓜 大黃瓜, 玉米筍, 蒜末	蒜炒莧菜 莧菜, 蒜末	薑絲魚皮湯 虱目魚皮, 米酒, 薑絲	燕麥奶 燕麥奶
09/12	五	糙米飯 白米, 糙米	豆瓣魚 鮪魚, 薑絲, 米酒, 辣豆瓣醬	醬燒嫩豆腐 青蔥, 鮮香菇, 板豆腐, 蒜末	高麗菜 紅蘿蔔, 高麗菜, 蒜末	藥膳湯 乾麵輪, 白蘿蔔, 藥膳包	乳酪餅 小饅頭餅乾
09/15	一	米飯 白米	咖哩排骨 肉排, 腱子肉, 咖哩炒醬, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蒜末	小黃瓜三色 小黃瓜, 洋葱, 玉米粒, 毛豆仁, 蒜末	蝦仁絲瓜 蝦仁, 絲瓜, 薑絲	紫菜湯 雞蛋, 紫菜	水果 水果
09/16	二	胚芽飯 胚芽米, 白米	香滷雞塊 生薑, 雞排	菜脯豆干 青蔥, 菜脯, 白豆干, 紅蘿蔔, 蒜末	菇炒青江 青江菜, 金針菇, 薑絲	榨菜粉絲湯 榨菜絲, 冬粉	優酪乳 優酪乳
09/17	三	醬拌麵 拉麵	番茄肉醬 青蔥, 甜香醬, 紅蘿蔔, 洋葱, 番茄罐頭, 雞絞肉, 玉米, 番茄醬	麵包 麵包	青花菜 冷凍青花菜, 蒜末	玉米濃湯 雞蛋, 馬鈴薯, 白醬, 玉米粒, 毛豆仁	水果 水果
09/18	四	紫米飯 白米, 紫米	酥炸旗魚排 旗魚排	蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 小黃瓜, 蒜末	清炒空心 有機空心菜, 蒜末	柚子茶 粉角, 韓式柚子醬, 冰塊	海苔 海苔
09/19	五	米飯 白米	酸菜肉絲 梅花肉, 五花肉, 酸菜, 蒜末	豆菊炒銀芽 豆菊, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 蒜末	蒜香味美 味美菜, 蒜末	翡翠雞湯 翡翠, 棒腿, 白蘿蔔	豆漿 豆漿
09/22	一	小米飯 白米, 小米	薑汁燒肉 青蔥, 梅花肉, 五花肉, 薑絲	豆瓣海帶絲 紅蘿蔔, 海帶絲, 薑絲, 辣豆瓣醬	炒高麗菜 魷魚, 有機高麗菜, 蒜末	南瓜雞湯 棒腿, 南瓜	水果 水果
09/23	二	米飯 白米	蒲燒魚肚 虱目魚	蛋燴豆腐 雞蛋, 青蔥, 板豆腐, 蒜末	蒜炒小松菜 小松菜, 紅蘿蔔, 蒜末	味噌湯 白蘿蔔, 味噌	鮮乳 全脂鮮乳
09/24	三	地瓜飯 地瓜, 白米	美式雞柳條 原味雞柳條	什錦豆薯絲 肉絲, 豆薯, 黑木耳, 紅蘿蔔, 蒜末	毛豆白花 冷凍花椰菜, 毛豆仁, 蒜末	冬瓜茶 冰塊, 冬瓜糖磚, 山粉圓	水果 水果
09/25	四	米飯 白米	蜜汁排骨 肉排, 腱子肉, 白芝麻, 蒜末	塔香魷魚 魷魚, 洋葱, 紅甜椒, 黃甜椒, 九層塔, 薑絲, 麻油	蒜炒莧菜 莧菜, 蒜末	蒜頭雞湯 棒腿, 白蘿蔔, 蒜頭	堅果 綜合堅果
09/26	五	糙米飯 白米, 糙米	馬鈴薯燉雞 雞腿丁, 馬鈴薯, 白醬, 起司粉, 蒜末	蝦仁玉米 小黃瓜, 蝦仁, 玉米粒, 毛豆仁, 蒜末	開陽白菜 黑木耳, 紅蘿蔔, 大白菜, 蝦皮, 蒜末	蛋花湯 雞蛋, 青蔥	果汁 蔬果汁
09/30	二	米飯 白米	沙茶豬柳 梅花肉, 五花肉, 洋葱, 蒜末, 沙茶醬	蛋炒筍絲 雞蛋, 醃製脆筍, 紅蘿蔔, 蒜末	茼蒿青花菜 冷凍青花菜, 茼蒿小卷, 蒜末	大黃瓜雞湯 棒腿, 大黃瓜	乳香世家杯奶 玉米脆片杯奶

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。