

**臺南市仁德區仁德國中**  
114年10月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
10/01	三	<b>紅藜飯</b>	<b>泡菜雞</b>	<b>什錦豆芽</b>	<b>黑葉白菜</b>	<b>海結排骨湯</b>	<b>水果</b>
		白米, 紅藜	骨腿, 小黃瓜, 韓式泡菜	紅蘿蔔, 黑木耳, 絞肉, 豆芽菜	黑葉白菜	小排, 海帶結	水果
10/02	四	<b>米飯</b>	<b>豆干炒肉片</b>	<b>三杯芋薯</b>	<b>炒味美</b>	<b>絲瓜蛤蜊湯</b>	<b>豆漿</b>
		白米	梅花肉, 五花肉, 白豆干	生薑, 馬鈴薯, 芋頭丁, 玉米筍, 九層塔, 麻油	味美菜, 紅蘿蔔	蛤蜊, 絲瓜	豆漿
10/03	五	<b>胚芽飯</b>	<b>糖醋雞丁</b>	<b>南瓜烘蛋</b>	<b>清炒高麗菜</b>	<b>玉米排骨湯</b>	<b>槓餅</b>
		胚芽米, 白米	骨腿, 紅甜椒, 黃甜椒, 番茄罐頭, 番茄醬	雞蛋, 南瓜, 絞肉, 毛豆仁	鮮香菇, 高麗菜	小排, 白蘿蔔, 玉米段	牛舌餅
10/07	二	<b>米飯</b>	<b>梅干排骨</b>	<b>大黃瓜炒菇</b>	<b>蒜香蚵白</b>	<b>洋蔥雞湯</b>	<b>保久乳</b>
		白米	腱子肉, 小排, 梅干菜	大黃瓜, 金針菇	蚵仔白菜, 鮮香菇	棒腿, 洋蔥	全脂保久乳
10/08	三	<b>小米飯</b>	<b>蠔油雞腿</b>	<b>醋溜海帶根</b>	<b>開陽白菜</b>	<b>蘿蔔排骨湯</b>	<b>水果</b>
		白米, 小米	生薑, 棒腿	烏醋, 海帶根	紅蘿蔔, 鮮香菇, 大白菜, 蝦皮	小排, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	水果
10/09	四	<b>米飯</b>	<b>筍炒肉絲</b>	<b>木耳炒蛋</b>	<b>玉筍青花</b>	<b>番茄海鮮湯</b>	<b>星米果</b>
		白米	梅花肉, 肉絲(豬五花), 醃製脆筍	雞蛋, 黑木耳, 洋蔥	冷凍青花菜, 玉米筍	魷魚, 番茄, 蛤蜊	小饅頭餅乾
10/13	一	<b>米飯</b>	<b>打拋豬</b>	<b>紅燒冬瓜</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>紫菜湯</b>	<b>水果</b>
		白米	番茄罐頭, 豬絞肉, 瘦絞肉, 九層塔, 檸檬汁, 番茄醬	冬瓜, 香菇, 金針菇	紅甜椒, 高麗菜	白蘿蔔, 紫菜	水果
10/14	二	<b>糙米飯</b>	<b>香酥魚肚</b>	<b>豆瓣醬豆腐</b>	<b>黑葉白菜</b>	<b>味噌湯</b>	<b>優酪乳</b>
		白米, 糙米	虱目魚肚	青蔥, 板豆腐, 杏鮑菇, 辣豆瓣醬	黑葉白菜	白蘿蔔, 味噌	優酪乳
10/15	三	<b>米飯</b>	<b>火鍋肉片</b>	<b>鮮奶酪</b>	<b>沙茶火鍋</b>		<b>水果</b>
		白米	梅花肉, 五花肉	鮮奶酪	米血, 黑輪, 豆筋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 豬大骨, 高麗菜, 金針菇, 玉米段, 沙茶醬		水果
10/16	四	<b>米飯</b>	<b>咖哩雞丁</b>	<b>什錦玉米</b>	<b>清炒小松</b>	<b>冬瓜茶</b>	<b>堅果</b>
		白米	雞腿丁, 咖哩炒醬, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	紅蘿蔔, 豬絞肉, 玉米粒, 毛豆仁	小松菜	冰塊, 冬瓜糖磚, 山粉圓	綜合堅果
10/17	五	<b>地瓜飯</b>	<b>可樂豬腳</b>	<b>芝麻海帶絲</b>	<b>蒜香白花</b>	<b>青菜豆腐湯</b>	<b>燕麥奶</b>
		地瓜, 白米	豬腳, 腱子肉, 生薑, 白蘿蔔, 可樂	海帶絲, 白芝麻	冷凍花椰菜, 紅蘿蔔	蚵仔白菜, 板豆腐	燕麥奶
10/20	一	<b>米飯</b>	<b>蜜汁雞</b>	<b>肉末南瓜</b>	<b>木耳高麗菜</b>	<b>魚皮湯</b>	<b>水果</b>
		白米	雞腿丁, 洋蔥, 冰糖	南瓜, 番茄罐頭, 絞肉, 番茄醬	黑木耳, 紅蘿蔔, 高麗菜	虱目魚皮, 米酒	水果
10/21	二	<b>紫米飯</b>	<b>三杯炒肉</b>	<b>魷魚絲瓜</b>	<b>炒青花</b>	<b>蛋花湯</b>	<b>乳香世家杯奶</b>
		白米, 紫米	梅花肉, 五花肉, 九層塔, 麻油	魷魚, 絲瓜	冷凍青花菜, 紅蘿蔔	雞蛋, 青蔥	玉米脆片杯奶
10/22	三	<b>胚芽飯</b>	<b>青醬雞丁</b>	<b>五色豆薯丁</b>	<b>青江炒菇</b>	<b>筍絲湯</b>	<b>水果</b>
		胚芽米, 白米	雞腿丁, 紅甜椒, 黃甜椒, 白醬, 青醬	豆薯, 紅蘿蔔, 絞肉, 玉米粒, 毛豆仁	青江菜, 金針菇	冷凍肉絲, 醃製脆筍	水果
10/23	四	<b>米飯</b>	<b>豆豉燒排骨</b>	<b>豆干海帶結</b>	<b>黑葉白菜</b>	<b>酸白菜湯</b>	<b>雞蛋鬆餅</b>
		白米	翡翠, 肉排, 腱子肉, 豆豉	白豆干, 紅蘿蔔, 海帶結	黑葉白菜	棒腿, 酸白菜, 大白菜	鬆餅
10/27	一	<b>紅藜飯</b>	<b>菲力雞排</b>	<b>螞蟻上樹</b>	<b>蒜香味美</b>	<b>綠豆湯</b>	<b>水果</b>
		白米, 紅藜	菲力雞排	黑木耳, 紅蘿蔔, 絞肉, 高麗菜, 冬粉, 辣豆瓣醬	味美菜	粉角, 冰塊, 綠豆	水果
10/28	二	<b>米飯</b>	<b>樹子魚丁</b>	<b>番茄炒蛋</b>	<b>高麗菜</b>	<b>薑絲冬瓜湯</b>	<b>鮮乳</b>
		白米	樹子, 鱸魚, 米酒	雞蛋, 青蔥, 番茄, 玉米粒, 起司粉	豆荳, 高麗菜	冬瓜	鮮奶
10/29	三	<b>鐵板麵</b>	<b>御賞里肌排</b>	<b>麵包</b>	<b>清炒青花</b>	<b>茄汁醬料</b>	<b>水果</b>
		牛排麵	生薑, 調味肉排	麵包	冷凍青花菜	洋葱, 紅蘿蔔, 番茄罐頭, 豬大骨, 絞肉, 毛豆仁, 玉米粒, 番茄醬, 檸檬醬	水果
10/30	四	<b>米飯</b>	<b>蒜頭雞</b>	<b>蝦仁大黃瓜</b>	<b>蒜香蚵白</b>	<b>豆薯排骨湯</b>	<b>布丁</b>
		白米	雞腿丁, 紅蘿蔔, 杏鮑菇, 蒜頭	蝦仁, 大黃瓜	蚵仔白菜, 鮮香菇	小排, 豆薯	雞蛋布丁
10/31	五	<b>小米飯</b>	<b>柚香排骨</b>	<b>小黃瓜炒豆芽</b>	<b>炒小松</b>	<b>麻油雞湯</b>	<b>豆漿</b>
		白米, 小米	腱子肉, 韓式柚子醬, 小排, 洋蔥	小黃瓜, 豆芽菜	小松菜, 紅蘿蔔	乾麵輪, 生薑, 棒腿, 米血, 麻油	豆漿

備註：

- 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。
- 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。
- 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。