

食農教育







	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	
臺南市仁和國小110學年度第一學期午餐食譜第21週																	
日期	1月17日星期一			1月18日星期二			1月19日星期三			1月20日星期四							
主食	米飯			米飯			米飯 蔬食			米飯							
主菜		品名	數量		品名	數量		品名	數量		品名	數量					
	糖醋里肌	雞肉塊	7k	無錫排骨	小排肉	9k	紅燒麵輪	麵 輪	0.6 K	炸鹽酥雞	雞胸肉丁	10K	放寒假				
		洋蔥	2K		老薑	0.5k		紅蘿蔔大丁	1.5K		薑片	自備					
		青椒	1K		薑	0.5k		白蘿蔔大丁	1.5K		蒜仁	自備					
		紅椒	1K		打不來醬油	1桶		乾香菇	自備								
		鳳梨罐頭	3罐														
副菜 (一)	炒高麗菜	高麗菜 7K 紅蘿蔔絲 0.5K	蕃茄炒蛋	蕃茄 4K 雞蛋 4K	炒青江菜	青江菜 7k	菜脯炒蛋	細菜脯 2k 雞蛋 4k									
副菜 (二)	韭菜花炒蛋	韭菜花 1.5k 雞蛋 5k	香菇炒胡瓜	濕香菇 1K 胡瓜 7k	玉米炒蛋	雞蛋 4K 玉米粒 4K	炒高麗菜	紅蘿蔔絲 1k									
湯	冬瓜排骨湯	冬瓜 8K 排骨 3K	關東菜頭湯	玉米 3K 白蘿蔔 4K 豬大骨 3K 黑輪 1.5k 米血 1.5k	白菜豆腐湯	豆腐 9盒 白菜 4K 雞蛋 2K	豬血湯	韭菜 0.5K 酸菜 0.5K 油蔥酥 2包 豬油丁 0.5K									
水果	水果						水果										
牛奶																	
午餐秘書葉秀美 連絡電話：2681927轉222																	

臺南市仁和國小110學年度第一學期午餐食譜												第19週			
日期		1月3日星期一		1月4日星期二		1月5日星期三			1月6日星期四			1月7日星期五			
主食		米飯		米飯		米飯 蔬食			米飯			麵食			
主菜	無錫排骨	品名	數量	品名	數量	品名	數量	紅燒冬瓜五花肉	品名	數量	培根奶油義大利麵	品名	數量		
		小排肉	9k	炸土魷魚	10K	紅燒麵輪	0.6 K		梅花肉丁小	6k		油麵	18kg		
		老薑	0.5k			紅蘿蔔大丁	1.5K		冬瓜	2k		磨菇	3kg		
		蔥	0.5k			白蘿蔔大丁	1.5K		紅蘿蔔大丁	0.5K		洋蔥	3kg		
		可爾美高筋麵	1桶			乾香菇	自備		濕香菇	1K		奶油	自備		
									蒜仁	0.5K		蒜仁	自備		
副菜(一)	玉米炒小黃	玉米粒	5k	蔥花蛋	雞蛋 6k	炒青江菜	青江菜	7k	洋葱炒蛋	洋蔥	4k		白醬	2k	
		小黃瓜	2k	蔥	1k		蒜仁	自備		雞蛋	2k		培根	2k	
副菜(二)	蕃茄炒蛋	蕃茄	4.5K	炒大陸妹	大陸妹	7K	菜脯炒蛋	細菜脯	2K	炒大陸妹	大陸妹	7k	炒白花菜	加工白花菜	7k
		雞蛋	2k		蒜仁	0.5k		雞蛋	4K		蒜仁	自備			
湯	餛飩湯	餛飩	360顆	關東菜頭湯	玉米	3K	香菇枸杞雞	雞腿丁	7K	浮水魚羹	魚羹	3k	玉米濃湯	玉米粒	1大罐
		小白菜	3K		白蘿蔔	4K		濕香菇	3k		桶筍絲	1k		洋蔥	2k
		芹菜	0.3K		豬大骨	3K		薑絲	自備		高麗菜	4k		雞蛋	2k
					黑輪	1k		甘杞	0.5k		香菜	0.2k			
					米血	1k									
水果	水果				水果			飲品							
牛奶															
午餐秘書葉秀英 連絡電話：2681927轉222															

日期	2月14日 星期一			2月15日 星期二			2月16日 星期三			2月17日 星期四			2月18日 星期五		
主食	米飯			米飯			麵食 蔬食			米飯			米飯		
主菜	品名	數量		品名	數量		品名	數量		品名	數量		品名	數量	
	豬肉滷蘿蔔	梅花小肉塊	9 k	什錦燴飯	豬肉小片	9k	素炒麵	油麵	18k	皮蛋瘦肉粥	皮蛋	50顆	炸鹽酥雞	雞胸肉丁	12K
		八角	自備		烏蛋	4k		素鴨肉	1.5k		肉絲	6k		老薑	0.5k
		紅蘿蔔大丁	1.5k		紅蘿蔔絲	0.5k		高麗菜	7k		高麗菜	6k		蒜仁	0.5k
		白蘿蔔大丁	2.5K		泡木耳	2k		乾香菇絲	0.5k		油蔥絲	1包			
		蔥	1k		青江菜	2k		紅蘿蔔絲	0.5k						
					蔥	1k									
副菜 (一)	炒花椰菜	加工花椰菜	8k	炒高麗菜	高麗菜	8k	洋蔥炒雞蛋	洋蔥	6k	奶黃包	奶黃包	185個	胡瓜炒木耳	胡瓜	7k
					紅蘿蔔絲	1k		雞蛋	4k					木耳絲	1k
副菜 (二)	菜脯炒蛋	細菜脯	3K									蕃茄炒蛋	蕃茄	4k	
		雞蛋	6k										雞蛋	5k	
湯	餛飩湯	餛飩	360顆	關東菜頭湯	玉米	4K	海帶味噌湯	濕海帶芽	0.5K			玉米濃湯	玉米粒	2k	
		小白菜	3K		白蘿蔔	4K		味噌	0.5K				洋蔥	2k	
		芹菜	0.5K		豬大骨	3K		豆腐	10盒				雞蛋	2k	
					黑輪	2k									
					米血	2k									
水果牛奶	水果						水果			飲品					

臺南市仁和國小110學年度第二學期午餐食譜															第4週	
日期	2月28日 星期一			3月1日 星期二			3月2日 星期三			3月3日 星期四			3月4日 星期五			
主食				米飯			米飯 蔬食			米飯			米飯			
主菜	品名	數量	品名		數量	品名		數量	品名		數量	品名		數量		
	放假		炸土魷魚	土魷魚	9K	素咖哩雞	素雞肉	4k	海產粥	魚肚	16片	無錫排骨	小排肉	9K		
				南瓜大丁	4k		里肌	7K		老薑	0.5K					
				紅蘿蔔	2k		芹菜	1K		蔥	1K					
				馬鈴薯大丁	4k		油蒜酥	1包								
				咖哩塊原味	4盒		豬肉絲	3K								
							筍絲	2K								
								炸銀絲卷		銀絲卷	185個		開陽白菜	包心菜	7K	
副菜 (一)			蔥花蛋	雞蛋	6k							蝦皮		0.5K		
				蔥	2k							蒜仁		0.5K		
副菜 (二)			炒大陸妹	大陸妹	7K	蕃茄炒蛋	蕃茄	6K			香菇炒胡瓜	濃香菇	3K			
				蒜仁	0.5k		雞蛋	5k				胡瓜	7K			
湯			關東菜頭湯	玉米	4K	白菜豆腐湯	白菜	5k			餛飩湯	餛飩	360顆			
				白蘿蔔	5K		豆腐	10盒				小白菜	3K			
				豬大骨	3K		雞蛋	3K				芹菜	0.5K			
				黑輪	2k											
				米血	2k											
水果牛奶							水果			飲品						
午餐秘書葉秀美															連絡電話：2681927轉222	

臺南市仁和國小110學年度第二學期午餐食譜

第11週

日期	4月18日 星期一			4月19日 星期二			4月20日 星期三			4月21日 星期四			4月22日 星期五		
主食	米飯			米飯			蔬食			米飯			米飯		
主菜	黑胡椒豬柳	品名	數量	無錫排骨	品名	數量	素咖哩雞	品名	數量	豬肉滷蘿蔔	品名	數量	炸鹽酥雞	品名	數量
		豬肉絲	9k		小排肉	9k		素雞肉	2k		梅花小肉塊	9 k		雞胸肉丁	10k
		洋蔥	2k		老薑	0.5k		南瓜大丁	2k		油包	自備		老薑片	自備
		黑牛柳醬1,2	自備		蔥	0.5k		紅蘿蔔	1k		紅蘿蔔	1.5k		蒜仁	自備
		老薑	自備		可來美高斯醬	自備		馬鈴薯大丁	2k		白蘿蔔	2.5K			
		蔥	1k					咖哩塊原味	3盒		蔥	1k			
副菜 (一)	花枝炒芹菜	芹菜	3k	炒大陸妹	大陸妹	7k	香菇炒油菜	濃香菇	1k	開陽白菜	包心菜	7K	胡瓜炒魚丸	胡瓜	7K
		花枝	7k		蒜仁	自備		油菜	8k		乾蝦仁	0.5k		魚丸	1k
											蒜仁	自備		木耳絲	1k
副菜 (二)	炒高麗菜	高麗菜	7k	蕃茄炒蛋	蕃茄	4K	菜脯炒蛋	細菜脯	2k	三色蛋	鹹蛋	40顆	炒菠菜	菠菜	9K
		紅蘿蔔絲	0.5k		雞蛋	4K		雞蛋	4k		皮蛋	40顆		蒜仁	自備
											雞蛋	5.5k			
湯	餛飩湯	餛飩	360顆	關東菜頭湯	玉米	3K	當歸羊肉湯	素羊肉	2k	玉米濃湯	玉米粒	1大罐	香菇枸杞雞湯	雞腿丁	7K
		小白菜	3K		白蘿蔔	4K		當歸包	2包		洋蔥	2k		濃香菇	3K
		芹菜	0.3K		豬大骨	3K		嫩薑絲	自備		雞蛋	2k		薑絲	自備
					黑輪	2k		高麗菜	4k					甘杞	自備
					米血	2k									
水果牛奶	水果						水果			飲品					

水果
牛奶

水果

水果

飲品

午餐秘書葉秀 美

連絡電話：2681927轉222

臺南市仁和國小110學年度第二學期午餐食譜

第12週

日期	4月25日星期一			4月26日期二			4月27日星期三			4月28日星期四			4月29日星期五		
主食	米飯			米飯			米飯 蔬食			米飯			麵食		
主菜	香菇肉燥	品名	數量	什錦燴飯	品名	數量	糖醋蘿蔔花生	品名	數量	無錫排骨	品名	數量	培根奶油義大利麵	品名	數量
		豬絞肉	6k		豬肉小片	9k		麵泡	2k		小排肉	9K		油麵	18kg
		乾香菇絲	0.5K		烏蛋	3k		紅蘿蔔	1k		老薑	0.5k		蘑菇	3kg
		油蔥酥	1包		紅蘿蔔絲	0.5k		熟花生	1k		蔥	0.5k		洋蔥	3kg
					泡木耳	1k								奶油	自備
					青江菜	3k								蒜仁	0.5K
					蔥	1k								加工青花菜	5kg
副菜（一）	開陽白菜	包心菜	8k	炒花椰菜	加工花椰菜	8K	螞蟥上樹	紅蘿蔔絲	1k	炒油菜	油菜	7K		白醬	2k
		蒜仁	自備		蒜仁	0.5K		絞肉	1.5k		蒜仁	自備		培根	2k
		蝦皮	自備			高麗菜		4.5k							
						冬粉		1k							
副菜（二）	韭菜花炒蛋	韭菜花	1.5k				三色蛋	蔥	1k	蕃茄炒蛋			奶黃包		
		雞蛋	5K					鹹蛋	35粒		蕃茄	4K		奶黃包	185個
								皮蛋	35粒		雞蛋	4K			
								雞蛋	5k						
湯	豬血湯	豬血	6k	豆薯雞蛋湯	豆薯絲	4K	紫菜豆腐湯	紫菜	1包	大頭菜豬骨湯	大頭菜	4K	玉米濃湯	玉米粒	1大罐
		韭菜	0.5K		雞蛋	4K		豆腐	10盒		豬大骨	3K		洋蔥	3k
		酸菜	0.5K					蔥	0.3K		芹菜	0.5k		雞蛋	3k
		油蔥酥	1包												
		豬油丁	0.5K												
水果牛奶	水果			水果			飲品								

水果
牛奶

水果

水果

飲品

午餐秘書葉秀 美

連絡電話：2681927轉222

海洋教育-參加水域活動





