

台南市學甲國民小學 106 學年度第二學期第 (13) 週 學生午餐食譜設計表

日期	星期一	星期二	星期三(蔬食日)	星期四	星期五
主食	米 飯	米 飯	米 粉 湯	米 飯	米 飯
副食一	三杯米血雞	香酥銀斑魚	水 煮 蛋	黑胡椒排骨	筍乾燒雞
副食二	四季豆炒肉絲	紅燒豆腐		韭菜花炒豆干	洋蔥玉米燒
副食三	蒜香油菜	蛋刺白菜滷		青江鮑魚菇	蒜香絲瓜
湯	紫菜蛋花湯	花生排骨湯		刺瓜香菇湯	蘿蔔排骨湯
水果點心			時令水果		

台南市學甲國民小學 106 學年度第二學期第 (14) 週 學生午餐食譜設計表

日期	星期一	星期二	星期三(蔬食日)	星期四	星期五
主食	米 飯	米 飯	黑胡椒炒麵	米 飯	米 飯
副食一	蠔油肉絲	香酥秋刀魚	大芝麻包	滷 雞 腿	茄汁豬柳
副食二	魚香茄子	三色毛豆		客家小炒	蒸 蛋
副食三	韭香銀芽	蒜香莧菜		金針絲瓜	雙花炒蟹肉絲
湯	豆薯蛋花湯	地瓜綠豆湯	蔥花蛋花湯	紫菜魚丸湯	大頭菜排骨湯
水果點心			時令水果		

台南市學甲國民小學 106 學年度第二學期第 (15) 週 學生午餐食譜設計表

日期	星期一	星期二	星期三(蔬食日)	星期四	星期五
主食	米 飯	米 飯	蒸 香 飯	米 飯	米 飯
副食一	洋芋燒雞	香酥旗魚片		馬鈴薯燉肉	咖 哩 雞
副食二	劍筍炒肉絲	三杯油豆腐		塔香海茸	三 色 蛋
副食三	蒜香高麗菜	開陽白菜		蒜香油菜	蒜香青江菜
湯	蘿蔔排骨湯	芹菜餛飩湯	玉米蛋花湯	竹筍排骨湯	味噌豆腐湯
水果點心			時令水果		

台南市學甲國民小學 106 學年度第二學期第 (16) 週 學生午餐食譜設計表

日期	星期一	星期二	星期三(蔬食日)	星期四	星期五
主食	米 飯	米 飯	雞絲麵線	米 飯	米 飯
副食一	冬瓜滷肉燥	蒲燒鯛魚片	炸地瓜薯條 3	南瓜燒雞	芋香燒肉
副食二	胡蘿蔔炒蛋	麻婆豆腐		涼拌海帶根	蕃茄炒蛋
副食三	蒜香小白菜	蒜香油菜		白 菜 滷	薑絲大陸妹
湯	榨菜肉絲湯	刺瓜魚丸湯		紫菜蛋花湯	山藥排骨湯
水果點心			時令水果		