

臺南市仁德區仁德國中

114 年 04 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
04/01	二	紅藜飯	滷雞塊	肉末南瓜	鮮菇青江	芋頭排骨湯	優酪乳
		白米, 紅藜	生薑, 雞排	南瓜, 洋蔥, 脆瓜, 絞肉	青江白菜, 鮮香菇, 薑絲	小排, 芋頭丁, 蒜頭酥	優酪乳
04/02	三	米飯	蜜汁排骨	什錦海帶絲	炒高麗菜	大黃瓜雞湯	水果/醇奶布丁
		白米	腩子肉, 小排, 白芝麻, 冰糖	紅蘿蔔, 洋蔥, 海帶絲, 薑絲	青蔥, 高麗菜	棒腿, 大黃瓜	水果/醇奶布丁
04/07	一	米飯	咖哩雞	洋蔥豆薯絲	黑葉白菜	綠豆湯	水果
		白米	去皮清肉(肉雞), 咖哩炒醬, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	肉絲, 豆薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	黑葉白菜, 紅蘿蔔	粉角, 冰塊, 綠豆	水果
04/08	二	地瓜飯	酥炸魚塊	芹香豆干	蒜香味美	冬瓜薏仁湯	乳香世家杯奶
		地瓜, 白米	水鯊魚	白豆干, 黑木耳, 紅蘿蔔, 芹菜	味美菜	冬瓜, 薏仁, 薑絲	玉米脆片杯奶
04/09	三	鐵板麵	香滷豬棒腿	麵包	炒青花	茄汁醬料	水果
		牛排麵	生薑, 棒腿	麵包	青花菜	洋葱, 紅蘿蔔, 番茄醬, 大蒜, 絞肉, 玉米粒, 毛豆仁, 番茄醬	水果
04/10	四	小米飯	三杯雞	蘿蔔炒蛋	開陽白菜	榨菜粉絲湯	豆漿
		白米, 小米	去皮清肉(肉雞), 生薑, 杏鮑菇, 九層塔, 麻油	雞蛋, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 肉絲	鮮香菇, 大白菜, 蝦皮	冬粉, 榨菜絲, 蒜頭酥	豆漿
04/11	五	米飯	沙茶豬柳	芋頭燴三色	清炒小松	魚皮湯	燕麥奶
		白米	梅花肉, 五花肉, 紅蘿蔔, 洋蔥, 沙茶醬	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米粒, 芋頭丁	小松菜	虱目魚皮, 薑絲, 米酒	燕麥奶
04/14	一	米飯	馬鈴薯燉雞	蔥蛋豆芽	蒜香油菜	紫菜湯	水果
		白米	去皮清肉(肉雞), 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 白醬, 起司粉	雞蛋, 青蔥, 黑木耳, 豆芽菜	紅蘿蔔, 有機油菜	小排, 紫菜	水果
04/15	二	糙米飯	薑汁肉片	筍絲海帶根	高麗菜	魚丸湯	鮮乳
		白米, 糙米	梅花肉, 五花肉, 洋蔥, 薑絲	醃製脆筍, 紅蘿蔔, 海帶根	黑木耳, 高麗菜	芹菜, 虱目魚丸	全脂鮮乳
04/16	三	米飯	豆瓣魚丁	醬油豆腐	蒜炒青松	味噌湯	水果
		白米	鮭魚, 薑絲, 米酒, 豆瓣醬	青蔥, 紅蘿蔔, 板豆腐	青松菜, 紅甜椒, 黃甜椒	青蔥, 味噌, 海帶芽	水果
04/17	四	胚芽飯	檸檬翅腿	螞蟻上樹	洋菇蚵白菜	蘿蔔排骨湯	堅果
		胚芽米, 白米	三節翅, 翅小腿	紅蘿蔔, 鮮香菇, 豬絞肉, 冬粉, 高麗菜	蚵白菜, 洋菇	小排, 白蘿蔔	每日堅果
04/18	五	米飯	梅干排骨	玉米白花	蛋炒青江	冬瓜茶	豆花
		白米	肉排, 腩子肉, 梅干菜	紅蘿蔔, 玉米粒, 白花菜	雞蛋, 青江白菜, 薑絲	冬瓜糖磚, 粉圓, 冰塊	豆花
04/25	五	米飯	紅燒豬腳	麥克雞塊	黑葉白菜	海帶排骨湯	豆漿
		白米	豬腳, 腩子肉, 青蔥, 生薑, 白蘿蔔, 可樂	雞塊	黑葉白菜, 紅蘿蔔	小排, 海帶結	豆漿
04/28	一	米飯	卡拉雞排	奶香玉米	高麗菜	麥茶	水果
		白米	雞排	紅蘿蔔, 白蘿蔔, 白醬, 玉米粒, 毛豆仁, 絞肉	黑木耳, 高麗菜	麥茶, 冰塊, 山粉圓	水果
04/29	二	地瓜飯	筍絲炒肉絲	番茄杏鮑菇	茼蒿青花	南瓜濃湯	保久乳
		地瓜, 白米	梅花肉, 五花肉, 醃製脆筍, 紅蘿蔔	豆薯, 番茄罐頭, 番茄, 杏鮑菇, 番茄醬	青花菜, 茼蒿	洋蔥, 白醬, 南瓜, 絞肉	全脂保久乳
04/30	三	米飯	蒲燒魚肚	泡菜豆腐	炒味美	蛋花湯	水果
		白米	虱目魚肚	韓式泡菜, 青蔥, 生薑, 四角油豆腐	味美菜, 紅蘿蔔	雞蛋, 鮮香菇, 洋蔥	水果

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。