

臺南市仁德區仁德國中
115年01月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜 —	蔬菜	湯品	附餐 —
01/02	五	糙米飯	橙汁雞	沙茶玉米	青江炒菇	大黃瓜排骨湯	優格
		白米, 糙米	雞腿丁, 小黃瓜, 柳橙汁(非原汁), 桔子醬	洋蔥, 紅蘿蔔, 玉米粒, 沙茶醬	青江菜, 金針菇, 薑絲	小排, 大黃瓜	優格
01/05	一	米飯	蒲燒魚肚	番茄炒蛋	蒜香青花	冬瓜茶	水果
		白米	遮目魚肚	雞蛋, 番茄, 洋蔥, 番茄罐頭, 番茄醬	冷凍青花菜, 杏鮑菇	冰塊, 冬瓜糖磚, 山粉圓	水果
01/06	二	地瓜飯	紅燒豬腳	螞蟻上樹	黑葉白菜	蒜頭雞湯	保久乳
		地瓜, 白米	豬腳, 腊肉, 青蔥, 生薑, 白蘿蔔	黑木耳, 紅蘿蔔, 高麗菜, 冬粉	黑葉白菜, 紅蘿蔔	蒜頭, 棒腿, 鮮香菇, 金針菇	全脂保久乳
01/07	三	米飯	美式雞柳條	薑絲海帶根	高麗菜	蛋花湯	水果
		白米	原味雞柳條	白豆干, 海帶根, 薑絲	紅甜椒, 黃甜椒, 高麗菜	雞蛋, 青蔥	水果
01/08	四	紫米飯	魚香肉絲	什錦豆薯絲	清炒蚵白菜	薑絲蛤蜊湯	鮮乳
		白米, 紫米	青蔥, 烏醋, 梅花肉, 五花肉, 醃製脆筍, 黑木耳, 辣豆瓣醬	豆薯, 小黃瓜, 紅蘿蔔	蚵白菜	蛤蜊, 薑絲	全脂鮮乳
01/09	五	米飯	春川炒雞	香菇豆芽	炒味美	紫菜湯	豆漿
		白米	青蔥, 雞腿丁, 韓式年糕(條狀), 大白菜, 韓式泡菜	鮮香菇, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 黑胡椒粒	味美菜	洋蔥, 紫菜	豆漿
01/12	一	米飯	咖哩排骨	鹹蛋南瓜	毛豆白菜	味噌湯	水果
		白米	排骨肉, 腊肉, 咖哩炒醬, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	鴨蛋, 南瓜	毛豆仁, 大白菜	青蔥, 白蘿蔔, 味噌	水果
01/13	二	小米飯	香滷雞排	筍絲三色	炒小松	冬瓜湯	保久乳
		白米, 小米	生薑, 雞排	冷凍肉絲, 醃製脆筍, 紅蘿蔔, 黑木耳	小松菜	冬瓜, 薑絲	全脂保久乳
01/14	三	米飯	香酥魚丁	醬燒豆腐	彩椒青花	綠豆湯	水果
		白米	鮭魚	鮮香菇, 紅蘿蔔, 板豆腐, 辣豆瓣醬	冷凍青花菜, 紅甜椒, 黃甜椒	粉角, 冰塊, 綠豆	水果
01/15	四	紅藜飯	梅子雞	馬鈴薯玉米	黑葉白菜	魚皮湯	乳香世家杯奶
		白米, 紅藜	紫蘇梅, 生薑, 雞腿丁, 高麗菜, 胡麻油	乳瑪琳, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 玉米粒	黑葉白菜, 紅蘿蔔	虱目魚皮, 薑絲, 米酒	玉米脆片杯奶
01/16	五	米飯	瓜仔肉燥	豆菊大黃瓜	薑絲青江	蘿蔔排骨湯	堅果
		白米	小黃瓜, 紅蘿蔔, 脆瓜, 豬絞肉, 瘦豬絞肉	豆菊, 大黃瓜	青江菜, 紅蘿蔔, 薑絲	小排, 白蘿蔔, 芹菜	蔓越莓乾
01/19	一	米飯	麻香肉片	蘿蔔炒蛋	蒜香蚵白菜	芋頭雞湯	水果
		白米	青蔥, 生薑, 梅花肉, 五花肉, 洋蔥, 胡麻油	雞蛋, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	蚵仔白菜	棒腿, 芋頭丁	水果
01/20	二	餐盒					
		麵包					
01/21	三	胚芽飯	蔥燒排骨	海帶豆干絲	黑葉白菜	藥膳雞湯	水果
		胚芽米, 白米	腱子肉, 青蔥, 小排, 毛豆仁	海帶絲, 豆干絲, 薑絲, 辣豆瓣醬	黑葉白菜, 紅蘿蔔	乾麵線, 棒腿, 鮮香菇, 藥膳包	水果
01/22	四	米飯	沙茶豬柳	胡椒豆芽菜	玉筍味美	鳳梨雞湯	優酪乳
		白米	梅花肉, 五花肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 沙茶醬	黑木耳, 豆芽菜, 黑胡椒粒	味美菜, 玉米筍	棒腿, 白蘿蔔, 凤梨罐頭	優酪乳
01/23	五	紫米飯	豆腐乳燒雞	洋蔥玉米	清炒高麗菜	海結排骨湯	豆漿
		白米, 紫米	雞腿丁, 紅甜椒, 黃甜椒, 芹菜, 豆腐乳	洋蔥, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆仁	鮮香菇, 高麗菜	小排, 海帶結	豆漿

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。