

臺南市仁德區仁德國中
114 年 11 月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
11/03	一	米飯	檸檬翅腿	薑絲海帶絲	炒高麗菜	花生豬腳湯	水果
		白米	檸檬雞翅, 檸檬風味烤翅小腿	紅蘿蔔, 海帶絲	鮮香菇, 高麗菜	豬腳, 白蘿蔔, 熟花生	水果
11/04	二	糙米飯	豆腐肉燥	腰果南瓜丁	黑葉白菜	蛤蚧湯	優酪乳
		白米, 糙米	豬絞肉(90%瘦肉率), 四角油豆腐, 糙米, 絞肉	南瓜, 腰果	有機黑葉白菜, 洋菇罐頭	蛤蚧	優酪乳
11/05	三	米飯	糖醋魚丁	芹菜豆干絲	蒜香青松	參茶	水果
		白米	台灣鯛魚片, 青蔥, 番茄罐頭, 番茄醬	白豆干, 紅蘿蔔, 芹菜	青松菜, 金針菇	參茶, 冰塊, 山粉圓	水果
11/06	四	地瓜飯	三杯雞	肉絲炒年糕	咖哩白花	玉米排骨湯	保久乳
		地瓜, 白米	生薑, 雞腿丁, 杏鮑菇, 九層塔, 胡麻油	肉絲, 小黃瓜, 黑木耳, 紅蘿蔔, 韓式年糕(條狀), 豆芽菜	冷凍花椰菜, 咖哩炒醬, 黃甜椒	小排, 玉米段	全脂保久乳
11/07	五	米飯	沙茶豬柳	蘿蔔炒玉米	蒜香味美	貢丸湯	堅果
		白米	梅花肉, 五花肉, 洋葱, 沙茶醬	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆仁	味美菜	貢丸, 芹菜	綜合堅果
11/10	一	米飯	馬鈴薯燉雞	木耳豆芽菜	炒小松	冬瓜茶	水果
		白米	雞腿丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 白醬	黑木耳, 紅蘿蔔, 豆芽菜	有機小松菜	粉圓, 冰塊, 冬瓜糖磚	水果
11/11	二	米飯	蒲燒魚肚	紅蘿蔔炒蛋	蒜炒蚵白	番茄豆腐湯	乳香世家杯奶
		白米	虱目魚	雞蛋, 紅蘿蔔, 洋葱	蚵仔白菜	番茄, 板豆腐	玉米脆片杯奶
11/12	三	胚芽飯	榨菜肉絲	海結豆腐	開陽白菜	大黃瓜雞湯	水果
		胚芽米, 白米	梅花肉, 五花肉, 洋葱, 榨菜絲	生薑, 白豆干, 海帶結	香菇, 紅蘿蔔, 大白菜, 蝦皮	棒腿, 大黃瓜	水果
11/13	四	米飯	橙汁排骨	什錦豆薯絲	黑葉白菜	南瓜湯	保久乳
		白米	肉排, 腓子肉, 柳橙汁(非原汁), 橘子醬	豆薯, 紅蘿蔔, 黑木耳	有機黑葉白菜, 洋菇罐頭	棒腿, 南瓜	全脂保久乳
11/14	五	紅藜飯	酥炸雞腿	茄汁菇菇蝦	彩椒青花	紫菜蛋花湯	豆漿
		白米, 紅藜	全熟脆皮炸棒腿	鮑魚, 洋葱, 鮮香菇, 番茄罐頭, 蝦仁, 金針菇, 白豆醬	冷凍青花菜, 紅甜椒, 黃甜椒	雞蛋, 紫菜	豆漿
11/17	一	米飯	紅燒豬腳	螞蟻上樹	魷魚青江	蒜頭雞湯	水果
		白米	豬腳, 腓子肉, 生薑, 白蘿蔔	黑木耳, 紅蘿蔔, 高麗菜, 冬粉	青江菜, 魷魚	棒腿, 洋葱, 鮮香菇, 蒜頭	水果
11/18	二	小米飯	梅子雞	肉羹大黃瓜	炒味美	綠豆湯	鮮乳
		白米, 小米	紫蘇梅, 生薑, 雞腿丁, 高麗菜, 胡麻油	肉羹, 大黃瓜	味美菜, 紅蘿蔔	芋圓, 冰塊, 綠豆	全脂鮮乳
11/19	三	什錦炒麵	滷蛋	麵包	蒜香蚵白	芋頭排骨湯	水果
		拉麵, 梅花肉, 洋葱, 鮮香菇, 黑木耳, 紅蘿蔔	滷蛋	手撕麵包	蚵仔白菜	小排, 芋頭丁	水果
11/20	四	紫米飯	豆腐乳燒雞	洋葱玉米	清炒高麗菜	海結排骨湯	優格
		白米, 紫米	雞腿丁, 紅甜椒, 黃甜椒, 芹菜, 豆腐乳	洋葱, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆仁	鮮香菇, 高麗菜	小排, 海帶結	優格
11/21	五	米飯	香酥旗魚排	醬燒豆腐	栗子白花	味噌湯	燕麥奶
		白米	旗魚排	青蔥, 紅蘿蔔, 板豆腐, 金針菇	冷凍花椰菜, 冷凍栗子	白蘿蔔, 味噌	燕麥奶
11/24	一	地瓜飯	香滷雞排	三杯馬鈴薯	炒小松	香菇肉絲湯	水果
		地瓜, 白米	生薑, 雞排	生薑, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 杏鮑菇, 九層塔, 胡麻油	有機小松菜	肉絲, 鮮香菇, 金針菇	水果
11/25	二	米飯	咖哩排骨	泡菜銀芽	蒟蒻青花	冬瓜湯	乳香世家杯奶
		白米	腓子肉, 咖哩炒醬, 小排, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	肉絲, 韓式泡菜, 豆芽菜	冷凍青花菜, 蒟蒻小卷	冬瓜, 玉米	玉米脆片杯奶
11/26	三	紅藜飯	卡拉雞排	茄香南瓜	高麗菜	薑絲魚皮湯	水果
		白米, 紅藜	卡拉雞排	青蔥, 南瓜, 番茄罐頭, 番茄醬	鮮香菇, 高麗菜	虱目魚皮, 米酒	水果
11/27	四	米飯	豆瓣蒸魚	菜脯炒蛋	黑葉白菜	柚子茶	保久乳
		白米	青蔥, 鮭魚, 米酒, 辣豆瓣醬	雞蛋, 白豆干, 紅蘿蔔, 菜脯, 毛豆仁	有機黑葉白菜, 洋菇罐頭	粉圓, 冰塊, 韓式柚子醬	全脂保久乳
11/28	五	糙米飯	蜜汁肉片	沙茶海帶根	白菜滷	瓜仔雞湯	豆漿
		白米, 糙米	梅花肉, 肉片(豬五花), 洋葱, 冰糖	海帶根, 沙茶醬	豆筍, 鮮香菇, 紅蘿蔔, 大白菜	棒腿, 白蘿蔔, 脆瓜	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。