

臺南市仁德區仁德國中
115 年 03 月份 午餐 食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
03/02	一	米飯 白米	美式雞柳條 原味雞柳條	肉末銀芽 絞肉, 豆芽菜, 韭菜	清炒青松 青松菜, 紅蘿蔔	絲瓜湯 雞蛋, 絲瓜	水果 水果
03/03	二	紅藜飯 白米, 紅藜	沙茶豬柳 梅花肉, 五花肉, 洋蔥, 沙茶醬	薑絲海帶根 紅蘿蔔, 海帶根	炒高麗菜 毛豆仁, 高麗菜	湯圓甜湯 湯圓, 小湯圓, 芋圓	保久乳 全脂保久乳
03/04	三	米飯 白米	豆瓣蒸魚 鮭魚, 米酒, 辣豆瓣醬	醬燒豆腐 青蔥, 紅蘿蔔, 板豆腐	玉米青花 冷凍青花菜, 玉米粒	薑絲冬瓜湯 冬瓜	水果 水果
03/05	四	小米飯 白米, 小米	橙汁排骨 腓子肉, 小排, 洋蔥, 柳橙汁(非原汁), 桔子醬	筍絲三色 醃製脆筍, 小黃瓜, 黑木耳, 紅蘿蔔	清炒黑葉白菜 黑葉白菜	馬鈴薯雞湯 棒腿, 馬鈴薯	鮮乳 全脂鮮乳
03/06	五	米飯 白米	紫蘇梅雞 紫蘇梅, 生薑, 雞腿丁, 高麗菜, 調和胡麻油	什錦豆薯丁 豆薯, 紅蘿蔔, 玉米粒	蒜香味美 味美菜	榨菜肉絲湯 肉絲, 白蘿蔔, 榨菜絲, 油蔥酥	豆漿 豆漿
03/09	一	米飯 白米	三杯雞 生薑, 雞腿丁, 杏鮑菇, 九層塔, 調和胡麻油	奶香玉米 洋蔥, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆仁, 乳瑪琳	炒青松 青松菜	藥膳湯 藥膳滷包, 白蘿蔔, 豬龍骨	水果 水果
03/10	二	糙米飯 白米, 糙米	香酥魚排 虱目魚排	豆干炒菇 白豆干, 黑木耳, 金針菇, 沙茶醬	薑絲青江 青江菜	綠豆湯 粉角, 冰塊, 綠豆	保久乳 全脂保久乳
03/11	三	醬拌麵 拉麵	番茄肉醬 洋蔥, 鮮香菇, 紅蘿蔔, 番茄罐頭, 豬絞肉, 毛豆仁, 番茄醬	麵包 麵包	清炒青花 冷凍青花菜	南瓜雞湯 棒腿, 南瓜	水果 水果
03/12	四	米飯 白米	蜜汁雞丁 雞腿丁, 小黃瓜, 白芝麻, 冰糖	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 玉米粒	香菇高麗菜 鮮香菇, 高麗菜	紫菜湯 紫菜	鮮乳 全脂鮮乳
03/13	五	胚芽飯 胚芽米, 白米	瓜仔肉 白蘿蔔, 脆瓜, 豬絞肉, 瘦豬絞肉	木耳豆芽菜 黑木耳, 紅蘿蔔, 豆芽菜	炒黑葉白菜 黑葉白菜	蛤蜊湯 蛤蜊	燕麥奶 燕麥奶
03/16	一	米飯 白米	香滷雞翅 生薑, 三節翅	螞蟻上樹 黑木耳, 豬絞肉, 高麗菜, 冬粉	蒜香蚵白菜 蚵仔白菜, 紅蘿蔔	筍絲龍骨湯 醃製脆筍, 白蘿蔔, 豬龍骨	水果 水果
03/17	二	地瓜飯 地瓜, 白米	彩椒肉絲 梅花肉, 五花肉, 紅甜椒, 黃甜椒	什錦海鮮 生薑, 魷魚, 洋蔥, 紅蘿蔔, 黑木耳, 蝦仁, 九層塔, 調和胡麻油	咖哩白花菜 冷凍花椰菜, 咖哩塊	麥茶 麥茶, 粉圓, 冰塊	保久乳 全脂保久乳
03/18	三	米飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞腿丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 白醬	芝麻海帶結 海帶結, 白芝麻	開陽白菜 黑木耳, 紅蘿蔔, 大白菜, 蝦皮	薑絲魚皮湯 洋蔥, 虱目魚皮	水果 水果
03/19	四	小米飯 白米, 小米	酥炸魚柳 虱目魚	麻婆豆腐 紅蘿蔔, 毛豆仁, 板豆腐, 辣豆瓣醬	清炒小松 小松菜, 紅蘿蔔	味噌湯 白蘿蔔, 味噌	優酪乳 優酪乳
03/20	五	米飯 白米	紅燒豬腳 豬腳, 腓子肉, 生薑, 白蘿蔔	酸菜年糕 酸菜, 韓式年糕(條狀), 洋蔥, 黑木耳, 紅蘿蔔	清炒黑葉白菜 黑葉白菜	菇菇雞湯 棒腿, 鮮香菇, 金針菇	海苔 海苔
03/23	一	米飯 白米	咖哩雞 咖哩炒醬, 雞腿丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	薑絲青江 青江菜	豆薯龍骨湯 青蔥, 豆薯, 豬龍骨	水果 水果
03/24	二	紫米飯 白米, 紫米	薑汁燒肉 梅花肉, 五花肉, 洋蔥, 白芝麻	毛豆玉米 魷魚, 毛豆仁, 玉米粒, 沙茶醬	蒜香高麗菜 紅蘿蔔, 高麗菜	蘿蔔雞湯 棒腿, 白蘿蔔, 芹菜	保久乳 全脂保久乳
03/25	三	筍絲粥 *****	茶葉蛋 茶葉蛋	優格 優格	清炒蚵白菜 蚵白菜		水果 水果
03/26	四	紅藜飯 白米, 紅藜	樹子魚丁 樹子, 鮭魚, 米酒	芹香豆干片 白豆干, 洋蔥, 芹菜	炒味美 味美菜, 紅蘿蔔	蛋花湯 雞蛋, 青蔥	鮮乳 全脂鮮乳
03/27	五	米飯 白米	柚香排骨 腓子肉, 韓式柚子醬, 小排, 小黃瓜	香酥南瓜 南瓜	茼蒿青花 冷凍青花菜, 茼蒿小卷	冬瓜茶 粉條, 冰塊, 冬瓜糖磚	豆漿 豆漿
03/30	一	米飯 白米	梅干豬柳 梅花肉, 五花肉, 梅干菜	泡菜豆芽 韓式泡菜, 豆芽菜	清炒小松 小松菜, 紅蘿蔔	鳳梨雞湯 棒腿, 白蘿蔔, 鳳梨罐頭	水果 水果
03/31	二	胚芽飯 胚芽米, 白米	蠔油雞丁 生薑, 雞腿丁, 白蘿蔔, 素蠔油	薑絲海帶絲 海帶絲	彩椒高麗菜 紅甜椒, 黃甜椒, 高麗菜	玉米龍骨湯 豬龍骨, 玉米段	保久乳 全脂保久乳

- 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。