

臺南市仁德區仁德國中
115 年 04 月份 午餐 食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
04/01	三	小米飯	蒜香肉片	魷魚大黃瓜	沙茶油菜	蒜頭雞湯	水果
		白米, 小米	梅花肉, 五花肉, 洋蔥, 小米	魷魚, 大黃瓜	紅蘿蔔, 有機油菜, 沙茶醬	蒜仁, 青蔥, 棒腿, 白蘿蔔	水果
04/02	四	米飯	糖醋雞	玉米炒蛋	豆菊大白菜	香菇肉絲湯	奶酪
		白米	雞腿丁, 紅甜椒, 黃甜椒, 番茄罐頭, 蕃茄醬	雞蛋, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 玉米粒	豆菊, 大白菜	肉絲, 鮮香菇, 金針菇	鮮奶酪
04/07	二	地瓜飯	三杯肉絲	螞蟻上樹	茄汁花椰菜	豆薯雞湯	保久乳
		地瓜, 白米	梅花肉, 五花肉, 冷凍肉絲, 洋蔥, 九層塔, 調和胡麻油	黑木耳, 紅蘿蔔, 高麗菜, 冬粉	冷凍花椰菜, 杏鮑菇, 番茄醬	豆薯, 棒腿	全脂保久乳
04/08	三	米飯	青醬雞丁	什錦筍絲	黑葉白菜	紫菜湯	水果
		白米	雞腿丁, 紅甜椒, 黃甜椒, 白醬, 青醬	醃製脆筍, 紅蘿蔔, 小黃瓜	紅蘿蔔, 黑葉白菜	紫菜	水果
04/09	四	糙米飯	豆豉排骨	醋溜海帶根	蒜香高麗菜	蛤蜊湯	鮮乳
		白米, 糙米	小排, 腩子肉, 小排, 白蘿蔔, 豆豉	烏醋, 洋蔥, 海帶根	紅蘿蔔, 黑木耳, 高麗菜	蛤蜊	全脂鮮乳
04/10	五	米飯	豆腐雞	鮮菇滷冬瓜	炒味美	南瓜龍骨湯	豆漿
		白米	雞腿丁, 四角油豆腐	冬瓜, 鮮香菇, 紅蘿蔔, 金針菇	味美菜, 紅蘿蔔	南瓜, 龍骨	豆漿
04/13	一	米飯	蠔油豬腳	馬鈴薯玉米	菇炒青江	蛋花湯	水果
		白米	豬腳, 腩子肉, 生薑, 白蘿蔔, 素蠔油	馬鈴薯, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 玉米粒	青江菜, 金針菇	雞蛋, 青蔥	水果
04/14	二	紅藜飯	香酥魚丁	酸菜豆干	蒜香小松	綠豆湯	保久乳
		白米, 紅藜	鱈魚	乾麵輪, 白豆干, 麵腸	小松菜, 紅蘿蔔, 酸菜	粉角, 冰塊, 綠豆	全脂保久乳
04/15	三	鐵板麵	肉絲大亨堡		清炒青花菜	麵湯料	水果
		牛排麵	五花肉, 肉絲, 洋菇罐頭, 麵包		冷凍青花菜	鮮筍, 紅蘿蔔, 香菇罐頭, 豬大骨, 枝內, 五香粉, 毛豆仁, 薑蒜醬	水果
04/16	四	紫米飯	沙茶雞	蛋炒豆芽菜	黑葉白菜	玉米龍骨湯	草莓優酪乳
		白米, 紫米	雞腿丁, 紅甜椒, 黃甜椒, 沙茶醬	雞蛋, 黑木耳, 豆芽菜	紅蘿蔔, 黑葉白菜	玉米, 龍骨	優酪乳
04/17	五	米飯	蜜汁肉絲	牛蒡海帶絲	魷魚高麗菜	大黃瓜雞湯	燕麥奶
		白米	梅花肉, 五花肉, 冷凍肉絲, 洋蔥, 白芝麻, 冰糖	牛蒡, 紅蘿蔔, 海帶絲	魷魚, 高麗菜	棒腿, 大黃瓜	燕麥奶
04/20	一	米飯	麻油雞丁	筍絲肉絲	蒜香蚵白	芋頭龍骨湯	水果
		白米	生薑, 雞腿丁, 米血, 杏鮑菇, 調和胡麻油	肉絲, 醃製脆筍, 紅蘿蔔, 黑木耳	蚵仔白菜	龍骨, 芋頭丁	水果
04/21	二	胚芽飯	蘿蔔肉燥	毛豆花椰菜	炒油菜	丸子湯	保久乳
		白米, 胚芽米	豬絞肉(90%瘦肉率), 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 豬絞肉	冷凍花椰菜, 毛豆仁	紅蘿蔔, 有機油菜	貢丸, 虱目魚丸, 芹菜	全脂保久乳
04/22	三	小米飯	菲力雞排	豆腐海帶結	白菜滷	冬瓜茶	水果
		白米, 小米	菲力雞排	四角油豆腐, 海帶結	鮮香菇, 紅蘿蔔, 大白菜	粉圓, 冰塊, 冬瓜糖磚	水果
04/23	四	米飯	咖哩排骨	蛋炒豆薯	清炒青花	菜脯雞湯	鮮乳
		白米	腩子肉, 咖哩炒醬, 小排, 小排, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 豆薯, 紅蘿蔔	冷凍青花菜	棒腿, 菜脯, 高麗菜	全脂鮮乳
04/24	五	糙米飯	豆瓣醬燒魚柳	塔香豆干絲	蒜香青松	味噌湯	豆漿
		白米, 糙米	虱目魚, 青蔥, 洋蔥, 米酒, 辣豆瓣醬	白豆干, 紅蘿蔔, 九層塔, 調和胡麻油	大阪青松菜	白蘿蔔, 味噌	豆漿
04/27	一	米飯	泡菜肉片	椒鹽玉米	炒味美	筍絲雞湯	水果
		白米	梅花肉, 五花肉, 肉片, 韓式泡菜, 大白菜	青蔥, 玉米, 黑胡椒粒	味美菜, 紅蘿蔔	棒腿, 醃製脆筍, 白蘿蔔	水果
04/28	二	紅藜飯	瓜仔雞	南瓜蒸蛋	高麗菜	海帶結龍骨湯	堅果保久乳
		白米, 紅藜	生薑, 雞腿丁, 鮮香菇, 紅蘿蔔, 脆瓜	雞蛋, 南瓜	毛豆仁, 高麗菜	龍骨, 海帶結	全脂保久乳
04/29	三	米飯	榨菜肉絲	蒜炒豆芽	黑葉白菜	魚皮湯	水果
		白米	青蔥, 梅花肉, 五花肉, 肉絲, 榨菜絲	小黃瓜, 豆芽菜	紅蘿蔔, 黑葉白菜	虱目魚皮, 米酒	水果
04/30	四	地瓜飯	蒜炒雞丁	蝦仁豆腐	洋菇青花	薑絲冬瓜湯	優酪乳
		地瓜, 白米	青蔥, 雞腿丁, 洋蔥	紅蘿蔔, 蝦仁, 板豆腐	冷凍青花菜, 洋菇罐頭	冬瓜	優酪乳

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。