

台南市立人國民小學110學年下學期第13週學校午餐菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
0502 星期一 2178	名稱 五穀	名稱 《 4044-瓜仔肉 》 醃漬花胡瓜 豬絞肉 大蒜 油蔥酥 蔭油 素蠔油 冰糖 不辣豆瓣醬	名稱 《 A053-洋蔥炒蛋 》 洋蔥 雞蛋 青蔥 胡蘿蔔 毛豆仁	名稱 《 A073-青江木耳 》 青江菜 大蒜 乾木耳	名稱 《 F046-青菜豆腐湯 》 小白菜 傳統豆腐 豬骨 乾香菇
0503 星期二 2178	名稱 立3戶教 白米	名稱 《 1054-豆腐乳雞 》 清胸肉丁 杏鮑菇 豆腐乳 米酒 大蒜 青蔥 台糖 醬油	名稱 《 8047-黃瓜肉片 》 大黃瓜 豬肉片 大蒜 胡蘿蔔	名稱 《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	名稱 《 E010-玉米排骨湯 》 甜玉米 米酒 豬小排
0504 星期三 2178	名稱 拉麵	名稱 《 0051-紅燒豬肉麵 》 豬骨 豬後腿外腱肉 白蘿蔔 大蕃茄 辣豆瓣醬 米酒 醬油 冰糖 嫩薑 洋蔥	名稱 《 1021-高麗菜捲 》 高麗菜捲	名稱 《 8055-青花玉筍 》 玉米筍 冷凍青花菜 大蒜 甜椒(紅皮)	名稱 《 G077-鬆餅 》 鬆餅
0505 星期四 2178	名稱 糙米	名稱 《 1007-蔥燒雞腿 》 雞腿 醬油 滷包 冰糖 青蔥 老薑 辣椒 大蒜	名稱 《 B178-脆炒馬鈴薯 》 馬鈴薯 胡蘿蔔 青蔥 大蒜 台糖 乾木耳 黑胡椒粉 豬肉絲	名稱 《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	名稱 《 F008-白菜魚丸湯 》 大白菜 冷凍虱目魚丸 豬骨
0506 星期五 2178	名稱 地瓜	名稱 《 3038-香(酥)魚排 》 魚排 耐炸油	名稱 《 B010-蕃茄炒蛋 》 大蕃茄 青蔥 雞蛋 蕃茄醬 台糖二砂糖	名稱 《 B205-蠔油美生菜 》 美生菜 蠔油 大蒜	名稱 《 E108-鮮蔬湯 》 雞骨 高麗菜 金針菇 蒟蒻小卷 海帶結

台南市立人國民小學110學年下學期第14週學校午餐菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
0	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
5 · 0 9 星期 一 2177	白米	《 4066-蒙古炒肉 》 豬火鍋肉片 豆菊 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 青蔥 烤肉醬 醬油 黑胡椒醬 台糖	《 8082-四季豆小卷 》 小卷 四季豆 甜椒(黃皮) 甜椒(紅皮) 嫩薑 青蔥 米酒 黑胡椒粉	《 4120-滑炒大白菜 》 大白菜 金針菇 柴魚醬油 豬肉片 醬油 胡蘿蔔 白醋	《 E041-鴨肉冬粉湯 》 冬粉 全鴨 嫩薑 冬菜罐
0 5 · 1 0 星期 二 2177	麥片	《 1029-照燒雞肉 》 骨腿 照燒醬 醬油 台糖二砂糖 杏鮑菇	《 B084-三色扁蒲 》 蒲瓜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜	《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	《 E005-黃豆芽排骨湯 》 豬小排 黃豆芽 嫩薑
0 5 · 1 1 星期 三 2177	米食	《 0053-玉米滑蛋粥 》 冷凍玉米粒 雞蛋 豬絞肉 洋蔥 切丁火腿(豬肉) 白胡椒粉 芹菜 胡蘿蔔	《 1065-燒烤雞(腿)排 》 燒烤雞腿肉排	《 B038-薑絲小白菜 》 小白菜 嫩薑	《 G023-烤地瓜 》 烤地瓜
0 5 · 1 2 星期 四 2177	小米	《 4052-粉蒸排骨 》 豬小排 蒸肉粉五香 馬鈴薯 不辣豆瓣醬 黑胡椒粉 醬油 辣豆瓣醬 台糖	《 B149-菇燒蘿蔔 》 白蘿蔔 乾香菇 嫩薑 蔭油 醬油 台糖 青蔥	《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	《 E074-紫菜菇湯 》 紫菜 金針菇 豬骨 豬肉絲 青蔥 白胡椒粉 香油
0 5 · 1 3 星期 五 2177	海苔	《 C018-黑胡椒百頁 》 百頁豆腐 素蠔油 嫩薑 黑胡椒醬 蘑菇醬 台糖 秀珍菇	《 D017-彩蔬蒸蛋 》 三色豆 雞蛋 素食高湯	《 B035-蒜香高麗菜 》 高麗菜 胡蘿蔔 大蒜	《 G004-芋頭西米露 》 芋頭 西谷米 台糖二砂糖 椰漿

台南市立人國民小學110學年下學期第15週學校午餐菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
名稱	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
0 5 · 1 6 星期 一 2177	燕麥	《 1055-千金雞 》 全雞 青蔥 嫩薑 米酒 醬油 桶筍片 冰糖	《 B047-紅蘿蔔炒蛋 》 胡蘿蔔 雞蛋 青蔥	《 A100-莧菜魚乾 》 小魚干 莧菜 大蒜	《 E021-味噌豆腐湯 》 味噌 傳統豆腐 柴魚片 青蔥
0 5 · 1 7 星期 二 2177	洋蔥	《 4097-沙茶豬肉 》 豬火鍋肉片 沙茶醬 洋蔥 大蒜 青蔥 辣椒 蠔油 台糖	《 8027-鐵板銀芽 》 綠豆芽 甜椒(紅皮) 甜椒(青皮) 黑胡椒醬 蘑菇醬 大蒜	《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	《 1027-山藥湯 》 山藥 全雞 嫩薑
0 5 · 1 8 星期 三 2177	麵食	《 0017-大滷麵 》 大白菜 豬肉片 高麗菜 白蘿蔔 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 芫荽	扁魚干 乾香菇 五香粉 油蔥罐 蒜頭酥 烏醋 大骨汁 地瓜粉	《 C015-蜜汁豆干 》 豆干丁大 醬油 麥芽糖 八角粒 台糖二砂糖 水煮花生 海帶瓠子卷 老薑	《 A074-蒜香菜豆 》 菜豆 大蒜 胡蘿蔔 《 G025-銅鑼燒 》 銅鑼燒
0 5 · 1 9 星期 四 2177	紫米	《 1080-鳳梨雞丁 》 清胸肉丁 乾木耳 鳳梨罐頭 台糖二砂糖 醬油 大蒜 甜椒(紅皮)	《 4108-筍絲肉羹 》 乾香菇 桶筍絲 胡蘿蔔 肉羹 大蒜 烏醋 醬油 香油 油蔥酥 白胡椒粉	《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	《 E062-豬肉馬鈴薯湯 》 馬鈴薯 胡蘿蔔 豬火鍋肉片 韓式泡菜
0 5 · 2 0 星期 五 2177	白米	《 7003-豆瓣魚 》 無刺魚丁 蒜味豆豉醬 嫩薑 米酒 青蔥 台糖 辣豆瓣醬	《 A115-炸春捲 》 炸春捲 耐炸油	《 B070-雙色花椰 》 冷凍青花菜 冷凍花椰菜 大蒜	《 F021-豆薯蛋花湯 》 豆薯 雞蛋 雞骨 青蔥

台南市立人國民小學110學年下學期第16週學校午餐菜單

星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
0	名稱	名稱	名稱	名稱	名稱
5 · 2 3 星期 一 2177	五穀	《 4081-肉燥鵝蛋 》 醃漬花胡瓜 豬絞肉 青蔥 鵝蛋(水煮) 大蒜 油蔥酥 冰糖 醬油	《 B022-海帶三絲 》 大蒜 白醋 香油 芹菜 干絲 海帶絲細 辣椒 豬肉絲 胡蘿蔔	《 A118-干貝絲瓜 》 絲瓜 乾珠貝 嫩薑	《 E039-貢丸湯 》 冷凍貢丸 芹菜 白蘿蔔 豬骨
0 5 · 2 4 星期 二 2177	糙米	《 1062-蘑菇雞柳 》 清胸肉條 蘑菇醬 鮑魚菇 大蒜 醬油 台糖二砂糖 青蔥	《 A101-鮮蝦粉絲煲 》 蝦仁 冬粉 高麗菜 青蔥 蠔油 沙茶醬 辣豆瓣醬 台糖 大蒜	《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	《 E088-大黃瓜排骨湯 》 大黃瓜 豬小排 米酒 嫩薑
0 5 · 2 5 星期 三 2177	米食 長糯米	《 0012-油飯 》 豬肉絲 油蔥酥 醬油 蝦皮 米酒 乾香菇 台糖 白胡椒粉	《 D001-茶葉蛋 》 CAS茶葉蛋	《 A068-小瓜雞絲 》 小黃瓜 去皮雞胸肉絲 胡蘿蔔 大蒜	《 E117-高麗菜湯 》 高麗菜 全雞 嫩薑 胡蘿蔔
0 5 · 2 6 星期 四 2177	白米	《 4007-咕咾肉 》 豬後腿外腱肉 蕃茄醬 白醋 洋蔥 鳳梨罐頭 台糖 大蒜 米酒 醬油 白芝麻(熟) 甜椒(青皮)	《 A110-枸杞冬瓜 》 冬瓜 枸杞 嫩薑 豬絞肉 素蠔油	《 B191-有機蔬菜 》 有機蔬菜 嫩薑	《 F015-翡翠蛋花湯 》 翡翠 雞蛋 豬骨 地瓜粉
0 5 · 2 7 星期 五 2177	地瓜	《 C005-蔥燒豆腐 》 素蠔油 醬油 香油 青蔥 油豆腐 胡蘿蔔 乾木耳 台糖 大蒜 鴻喜菇	《 D005-玉米炒蛋 》 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 青蔥	《 B058-蒜炒大陸妹 》 大陸妹 大蒜	《 E099-大頭菜湯 》 大頭菜 乾香菇 芹菜 素食高湯