

臺南市大內區二溪國民小學菜單----每週至少一次蔬食日（以108年12月份為例）

（本校午餐由玉井國小供餐，故菜單內容與玉井國小一致）

臺南市玉井國民小學 108 學年度 1 學期 第 15 週午餐食譜設計 設計日期：108 年 11 月 1 日

12月2日 星期一		12月3日 星期二		12月4日 星期三		12月5日 星期四		12月6日 星期五	
炒菜	湯	炒菜	湯	炒菜	湯	炒菜	湯	炒菜	湯
1.三杯杏鮑菇雞丁	白蘿蔔 龍骨湯	1.香菇肉末豆腐	南瓜濃湯	1.油飯	蕃茄蛋 花湯	1.香酥鹹魚	苦茶油 雞湯	1.泰式酸甜雞丁	海帶芽 豆腐湯
2.洋芋肉末		2.紅蘿蔔炒蛋		2.白菜滷		2.麻婆豆腐		2.雙花燴鴿蛋	
3.有機蔬菜		3.沙茶油菜		3.		3.炒高麗菜		3.蒲瓜蝦米	
白米	48	白米	45	糯米	55	白米	48	白米	45
		胚芽米	3						
全雞丁	54	絞肉	24	Cas 碎菜脯	9	*鹹魚	710	全雞丁	51
九層塔	2 四章一Q	小四角油豆腐	15	乾香菇.絲	2	地瓜粉	1	小黃瓜	12 切滾刀
薑片	1	紅蔥頭末	1	薑末	1	油炸油	2	紅蘿蔔	5 切滾刀
蒜末	1	鮮香菇.手切	6	滷香豆乾丁	12 1*1			蒜末	1
*杏鮑菇頭-D	12			素火腿丁	9	板豆腐	44	蕃茄醬	2 3kg/罐
馬鈴薯	30 四章一Q	紅蘿蔔	16	乾魷魚	4 先蒸	絞肉	15	辣椒醬	1 3kg/罐
絞肉	12	CAS 洗選蛋	35	蝦米	2 合格證明	辣豆瓣醬	0.5	白花菜	28
洋蔥	5	青蔥.丁	2			黃豆瓣醬	0.5	青花菜	10
黑胡椒粉	1 600g/盒			包心白菜	28	青蔥.丁	1	蒜泥	0.5
青豆仁	5	油菜	40	鮮香菇	5 手切	蒜泥	0.5	鴿蛋	12 完整標示
		蒜泥	0.5	薑片	1			紅蘿蔔.片	3
有機蔬菜	40	沙茶醬	1 3kg/罐	無刺扁魚	0.6	高麗菜	50 四章一Q		
蒜泥	0.5			桶筍絲	8	蒜泥	0.5	*蒲瓜.絲	50
紅蘿蔔	2 四章一Q	南瓜	25 四章一Q	紅蘿蔔	3	紅蘿蔔	3 四章一Q	蝦米	1 合格檢驗
		馬鈴薯	10 四章一Q					蒜泥	0.5
白蘿蔔	25 四章一Q	洋蔥	10	紅蕃茄	10 用油炒	骨腿丁	12	無砂乾海帶芽	0.6
龍骨	12	*鮮奶	6 1L/瓶	CAS 洗選蛋	12	苦茶油	1 600ml	板豆腐	16
薑片	0.5	鮮奶油	2 1L/瓶	青蔥	1	金針菇	15 四章一Q	青蔥.丁	2
				鮮奶	700	薑片	1	龍骨	12
橘子	700					枸杞	1 600g	鮑魚菇	5
頭社不用餐		玉井國小一年級、特教班不用餐		二溪：三到六年級不用餐、幼兒園					
				+4人(行政)					

採購者：

設計者：陳芳蘭

執行秘書：林麗真

校長：江隆安

營養師陳芳蘭

教師兼午餐執秘林麗真

臺南市玉井國民小學 校長 江隆安

12 月 9 日 星期一		12 月 10 日 星期二		12 月 11 日 星期三		12 月 12 日 星期四		12 月 13 日 星期五	
炒菜	湯	炒菜	湯	炒菜	湯	炒菜	湯	炒菜	湯
1.瓜仔豆乾	蒲瓜魚丸湯	1.蜜汁雞丁	金針菇鮮筍湯	1.麻醬肉燥拌麵	白菜餛飩湯	1.咖哩雞丁	白花菜龍骨湯	1.味噌炒豬柳	人參雞湯
2.玉米炒蛋		2.蕃茄蛋豆腐		2.炒小黃瓜		2.鹹蛋脆筍片		2.大黃瓜燴貢丸	
3.有機蔬菜		3.炒大陸妹		3.		3.炒菠菜		3.麻油炒黑木耳	
白米	43	白米	45	鐵板麵	117	白米	45	白米	48
		胚芽米	3			胚芽米	3		
								豬肉條	42
*杏鮑菇頭	15	全雞丁	66	胡麻醬	6 3kg/罐	全雞丁	54	油菜	20
滷香豆乾丁	21 2*2	蒜末	1	絞肉	18	洋蔥	10	紅蘿蔔.絲	5
紅蔥頭末	1	地瓜粉	1	油蔥酥	2 600g/包	咖哩粉	2	味噌	6
瓜仔罐	4 3kg/罐	油炸油	2	滷香豆乾丁	15 1*1	蒜末	1	蒜末	1
						馬鈴薯	10		
		紅蕃茄	25			紅蘿蔔	10	大黃瓜	45
cas 玉米粒	15	cas 洗選蛋	15					貢丸切片	12 haccp
紅蘿蔔.丁	3	板豆腐	20	小黃瓜.絲	30	Cas 脆筍片	40	素食蝦仁	9
cas 洗選蛋	35	青蔥.丁	1	紅蘿蔔.絲	5	蒜泥	0.5		
		蕃茄醬	1 3kg/罐			鹹鴨蛋/顆	80 完整標示	黑木耳	25
						青蔥.丁	3	薑絲	0.3
有機蔬菜	38	大陸妹	42			絞肉	6	辣椒.去籽切絲	0.2
鮮香菇	3 手切	蒜泥	0.5					金針菇	15
蒜泥	0.5	紅蘿蔔	2	小白菜.切細	10	菠菜	48	辣豆瓣醬	1 3kg/罐
				餛飩	12 haccp	蒜泥	0.5	純麻油	1 600g/罐
蒲瓜	25	龍骨	12	淡榨菜	6 原廠標示	白花菜	30	人參鬚	0.5
Cas 珍珠魚丸	12	薑片	0.5	薑片	1	蒜末	0.5	骨腿丁	12
蒜末	0.5	金針菇	8			龍骨	15	蒜仁	0.5
		鮮筍絲	8			鮮香菇	5 手切	枸杞	0.6
香蕉	611	青蔥.大段	1	鮮奶	700	橘子	700	秀珍菇	10
北京運動會補假不用餐									

採購者：

設計者：陳芳蘭

營養師陳芳蘭

執行秘書：林麗真

教師兼  
午餐執事林麗真

校長：江隆安

江隆安



臺南市玉井國民小學 108 學年度 1 學期 第 18 週午餐食譜設計 設計日期：108 年 12 月 1 日

12 月 23 日 星期一		12 月 24 日 星期二		12 月 25 日 星期三		12 月 26 日 星期四		12 月 27 日 星期五	
炒菜	湯	炒菜	湯	炒菜	湯	炒菜	湯	炒菜	湯
1.梅子雞丁	白蘿蔔	1.蔥爆豬柳	金針雞湯	1.義大利肉醬麵	玉米濃湯	1.沙茶雞丁	小白菜	1.杏鮑菇油腐	白花菜
2.冬瓜肉末	龍骨湯	2.麻婆豆腐		2.綜合炸物		2.南瓜肉末	蛋花湯	2.玉米蒸蛋	魚丸湯
3.有機蔬菜		3.沙茶油菜		3.		3.炒菠菜		3.油蔥大陸妹	
白米	48	白米	45	鐵板麵	102	白米	45	白米	48
		胚芽米	3			胚芽米	3		
				cas 絞肉	18				
全雞丁	54	里肌肉柳	42	洋蔥去皮	10	全雞丁	54	小四角油豆腐	24
有粒紫蘇梅汁	2 3kg/罐	洋蔥.絲	15	蒜泥	0.5	黃椒	7	薑片	0.5
薑片	1	青蔥.大段	2	蕃茄醬	3 3kg/罐	紅椒	7	*杏鮑菇頭	9
青蔥大段	2	蒜末	1	蘑菇醬	5 3kg/罐	蒜末	1	九層塔	2
鳳梨碎片罐頭	3 3kg/罐	紅蘿蔔	5	黑胡椒醬	1 3kg/罐	沙茶醬	1 3kg/罐	素米血	15 原廠包裝
		板豆腐	44	義大利香料包	1				
冬瓜去皮	42	絞肉	9	(250g/包)		南瓜去皮.丁	42	CAS 洗選蛋	55
絞肉	12	青蔥	1			絞肉	12	Cas 魚板	6
蒜泥	0.5	辣豆瓣醬	1 3kg/罐	全雞丁	42	蒜泥	0.5	Cas 玉米粒	8
青蔥.丁	2	蒜泥	0.5	薯條	30 haccp	洋蔥	5		
				油炸油	2			大陸妹	40
*有機蔬菜	42	油菜	40			菠菜	45	油蔥酥	0.6 放半包
紅蘿蔔	3	蒜泥	0.5	Cas 玉米粒	15	蒜泥	0.5	紅蘿蔔	2
蒜泥	0.5	紅蘿蔔	3	玉米醬	4 3kg/罐				
		沙茶醬	1 3kg/罐	Cas 洗選蛋	7	小白菜	12		
白蘿蔔	27			洋蔥去皮	5	cas 洗選蛋	8	白花菜	30
龍骨	12	有機乾金針	5 80g/包	馬鈴薯	5	龍骨	6	Cas 珍珠魚丸	9 原廠包裝
薑片	1	金針菇	9	鮮奶	5 1L/罐	青蔥.丁	1	蒜末	0.5
		薑片	0.5						
香蕉	699	全雞丁	12	鮮奶	700	橘子	699		
				二溪全校不用餐					

採購者：

設計者：陳芳蘭

營養師陳芳蘭

執行秘書：林麗真

教師兼  
午餐執事林麗真

校長：江隆安

臺南市玉井國民小學  
校長江隆安