

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期 1101-1130學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
11月3日	一	地瓜飯	海苔燒雞肉	豆芽炒肉絲	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯
		白米	骨腿丁	豆芽菜	有機蔬菜	白蘿蔔中丁 (1.5*1.5*1.5cm)
		地瓜中丁	洋蔥中丁	豬肉絲	薑絲	紅蘿蔔中丁 (1.5*1.5*1.5cm)
			馬鈴薯中丁	蒜末		排骨丁
			蒜末			
			海苔絲			
11月4日	二	燕麥飯	泡菜豬肉片	韓式冬粉	肉燥地瓜葉	山藥雞肉湯
		白米	梅花豬肉片	韓式冬粉	地瓜葉	骨腿丁
		燕麥粒	火鍋豬肉片	大白菜	瘦絞肉	山藥中丁 (1.5*1.5*1.5cm)
			韓式泡菜	香菇(切片)	蒜碎	枸杞
			高麗菜	紅甜椒絲		
			胡蘿蔔絲	木耳絲		
			洋蔥絲	油菜		
			蒜末	蒜末		
11月5日	三	時蔬豬肉炒麵	時蔬豬肉炒麵料	蜜汁豆干	大黃瓜炒貢丸	竹筍雞湯
		鐵板麵	高麗菜(切絲)	白豆乾丁2*2*2	大黃瓜	骨腿丁
			香菇(切片)	薑片	大貢丸切片	竹筍切片
			豬肉絲	蜂蜜	蒜碎	
			魚板(國產)	素蠔油		
			豆芽菜			
			青蔥(蔥花)			
11月6日	四	糙米飯	翡翠海鮮蒸蛋	胡麻海芽豆腐	有機蔬菜	關東煮湯
		白米	雞蛋	板豆腐	有機蔬菜	玉米塊cas
		糙米	蝦仁	海帶芽	薑絲	白蘿蔔中丁
			蜆味棒	胡麻醬	蒜碎	紅蘿蔔中丁
			玉米粒	白芝麻		小黑輪
			翡翠菠菜泥			

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期
1101-1130學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
11月7日	五	麥片飯	紅燒排骨	蝦仁櫛瓜蛋	雙絲高麗菜	牛蒡雞湯
		白米	腩肉丁	櫛瓜	高麗菜	骨腿丁
		麥片	軟骨丁	蝦仁	黑木耳絲	牛蒡切片
			蒜末	雞蛋	胡蘿蔔絲	牛蒡茶包
			蔥段		蒜末	紅棗
			洋蔥			香菇
			薑片			
			甜豌豆(川燙後灑上)			

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期 1101-1130學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
11月10日	一	芝麻飯	香菇栗子雞	番茄豆腐	有機蔬菜	玉米排骨湯
		白米	骨腿丁	番茄	有機蔬菜	玉米塊cas
		黑芝麻	香菇(對半切)	板豆腐	薑絲	排骨丁
			冷凍栗子仁	蔥花	蒜碎	
			蒜仁	蒜末		
			青蔥	薑泥		
				番茄醬		
11月11日	二	糙米飯	脆瓜香菇肉燥	小黃瓜雞絲	香鬆白花菜	地瓜芋圓湯
		白米	瘦絞肉	小黃瓜切絲	白花菜	地瓜中丁
		糙米飯	香菇	調味雞肉絲CAS	海苔香鬆(素)	地瓜圓
			脆瓜罐頭	油蔥酥	蒜末	芋圓
			辣椒			
			蒜頭			
			乾香菇			
11月12日	三	麻油鴨香飯	麻油鴨香飯料	珍珠丸子	金針燴絲瓜	蔬菜豆腐湯
		白米	鴨肉片	珍珠丸子	絲瓜	嫩豆腐
			高麗菜(切絲)	素食珍珠丸子	金針菇	小白菜
			薑片		薑絲	
			麻油/乾香菇			
11月13日	四	十穀飯	椒鹽魚丁	洋蔥炒甜不辣	有機蔬菜	紫菜魚丸湯
		白米	無刺鯛魚丁	洋蔥絲	有機蔬菜	紫菜
		十穀米	杏鮑菇	甜不辣(切條)	薑絲	珍珠魚丸
			椒鹽粉		蒜碎	大魚丸(對半切)
11月14日	五	紫米飯	腰果雞丁	三杯油豆腐	椒鹽四季豆	菱角排骨湯
		白米	骨腿丁	小四角油豆腐	四季豆去絲(切段)	菱角(去外殼)
		紫米	小黃瓜中丁	杏鮑菇	玉米筍	小排骨
			洋蔥中丁	九層塔	蒜末	香菜
			腰果	蒜碎	椒鹽粉	
				薑片		

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期 1101-1130學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
11月17日	一	海苔香鬆飯	雞肉親子丼	泡菜年糕	有機蔬菜	冬瓜排骨湯
		白米	去骨雞腿丁	韓式泡菜(素)	有機蔬菜	冬瓜大丁
		海苔香鬆	洋蔥絲	韓式年糕	薑絲	小排骨
			蒜末	高麗菜	蒜碎	薑片
			蔥段	蒜末		
			海苔絲	紅蘿蔔絲		
			雞蛋			
11月18日	二	胚芽米飯	打拋豬肉	通心粉溫沙拉	清炒青花菜	蔬菜餛飩湯
		白米	瘦豬絞肉	通心麵	青花菜	小白菜
		胚芽米	洋蔥中丁	馬鈴薯小丁	胡蘿蔔片	餛飩
			番茄(切小丁)	紅蘿蔔小丁	蒜碎	
			蒜末	玉米粒CAS	薑絲	
			九層塔	毛豆仁CAS		
			檸檬汁			
11月19日	三	青醬義大利麵	青醬義大利麵料	菇菇鮮蝦	炒雙筍	蒲瓜蛋花湯
		白油麵	青醬包(冷調)	大蝦仁	筍白筍切滾刀	蒲瓜切片
			瘦絞肉	香菇	玉米筍	雞蛋
			洋蔥絲	杏鮑菇	蒜末	
			櫛瓜	蒜末		
			甜豌豆			
			蒜末			
11月20日	四	糙米飯	咖哩野菜豆腐	綜合滷味	有機蔬菜	薑絲虱目魚湯
		白米	板豆腐	烏蛋	有機蔬菜	虱目魚肚
		糙米	馬鈴薯	白豆干	薑絲	虱目魚肉
			洋蔥	海帶	蒜碎	薑絲
			紅蘿蔔	黑輪片		蔥花
			荷蘭豆	蒜仁		
			咖哩塊(甜味)	薑片		
				滷包		

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期

1101-1130學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
11月21日	五	五穀飯	壽喜燒肉片	腐皮白菜	油蔥大陸妹	蔬菜雞湯
		白米	梅花豬肉片	山東白菜	大陸妹	骨腿丁
		五穀米	火鍋豬肉片	木耳絲	蒜末	高麗菜
			洋蔥絲	炸豆包切絲	油蔥酥	紅蘿蔔小丁
			蒜末	生豆包切絲	蠔油	芹菜
			壽喜燒醬			
11月24日	一	南瓜玉米飯	梅汁排骨	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	黑糖仙草奶
		白米	軟骨丁	鮮竹筍切絲	有機蔬菜	仙草凍
		南瓜去皮小丁	腱肉丁	肉絲	薑絲	奶粉
		玉米粒(CAS)	紫蘇梅(1.8kg/罐)	蒜碎	蒜碎	黑糖
			蒜碎			
			蔥花			

臺南市安南區土城國小暨安佃國小114學年度第一學期 1101-1130學生午餐供餐週記

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯
11月25日	二	小米飯	韓式春川炒雞	玉米炒蛋	德腸青花菜	大黃瓜排骨湯
		白米	骨腿丁	雞蛋	青花椰菜	大黃瓜(去皮去籽切片)
		小米	高麗菜	玉米粒CAS	德國香腸切片(CAS)	排骨丁
			洋蔥絲		蒜末	
			紅蘿蔔絲			
			韓式泡菜			
			韓式年糕			
			蔥段			
			乳酪絲			
			蒜泥			
11月26日	三	香菇豬肉飯	鹹菜炒肉片	紅豆包	素炒菠菜	香菇豬肉鹹粥湯料
		白米	梅花豬肉片	紅豆包	菠菜	豬絞肉
			腿肉片		薑絲	高麗菜
			鹹菜			香菇
			蒜末			竹筍絲
						乾香菇
						芹菜(切珠)
11月27日	四	糙米飯	香酥魚柳	茶葉蛋	有機蔬菜	豆腐味噌湯
		白米	虱目魚柳	茶葉蛋	有機蔬菜	嫩豆腐
		糙米	杏鮑菇		薑絲	白蘿蔔切片
			椒鹽粉		蒜碎	海帶芽
						味噌
11月28日	五	小薏仁飯	照燒雞腿	甜豆蝦仁	香甜高麗菜	肉骨茶排骨湯
		白米	雞腿	甜豆	高麗菜	排骨丁
		小薏仁	薑片	大蝦仁	薑絲	白蘿蔔中丁 (1.5*1.5*1.5cm)
			蒜末	蒜末	蒜碎	肉骨茶包
			蔥段			蒜仁
			白芝麻			