

**臺南市仁德區仁德國中**  
114 年 01 月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜 一	蔬菜	湯品	附餐 一
01/02	四	米飯	滷雞腿	筍絲炒三色	鮮菇青江	藥膳排骨湯	鮮乳
		白米	棒腿	肉絲, 筍, 紅蘿蔔	青江菜, 鮮香菇	藥膳包, 小排, 豆薯	鮮奶
01/03	五	糙米飯	豆豉排骨	紅蘿蔔炒蛋	蒜炒蚵白	蒜頭雞湯	豆漿
		白米, 糙米	肉排, 腱子肉, 甜椒, 豆豉	雞蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥	蚵白菜	棒腿, 白蘿蔔, 蒜頭	豆漿
01/06	一	米飯	美式雞柳條	肉絲炒豆薯	炒小松	玉米排骨湯	水果
		白米	雞柳條	肉絲, 豆薯, 紅蘿蔔, 黑木耳	小松菜	小排, 玉米段	水果
01/07	二	紅藜飯	洋蔥豬柳	芝麻海帶根	清炒高麗菜	柚子茶	保久乳
		白米, 紅藜	梅花肉, 五花肉, 洋蔥, 紅蘿蔔	海帶根, 白芝麻	鮮香菇, 高麗菜	韓式柚子醬, 冰塊	全脂保久乳
01/08	三	米飯	樹子蒸魚	九層塔蛋	蒜香味美	味噌湯	水果
		白米	鮫魚, 米酒, 破布子	雞蛋, 洋蔥, 九層塔	味美菜, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 味噌	水果
01/09	四	小米飯	蒜蓉排骨	三杯杏鮑菇	魷魚青花	大黃瓜雞湯	燕麥奶
		白米, 小米	肉排, 腱子肉, 青蔥, 紅蘿蔔	鮮香菇, 四角油豆腐, 杏鮑菇	青花菜, 魷魚	棒腿, 大黃瓜	燕麥奶
01/10	五	米飯	泡菜雞丁	蔥段炒豆芽	黑葉白菜	酸辣湯	堅果
		白米	去皮清肉, 清腿, 大白菜, 韓式泡菜	青蔥, 黑木耳, 豆芽菜	黑葉白菜, 紅蘿蔔	雞蛋, 肉絲, 白豆干, 紅蘿蔔, 筍	蔓越莓乾
01/13	一	米飯	岩燒肉排	梅干筍絲	蒜香青松	南瓜排骨湯	水果
		白米	調味肉排	筍, 洋蔥, 紅蘿蔔, 黑木耳, 梅干菜	青松菜	小排, 南瓜	水果
01/14	二	胚芽飯	醋燒豬腳	蛋炒玉米	什錦白花菜	馬鈴薯雞湯	乳香世家杯奶
		胚芽米, 白米	豬腳, 腱子肉, 青蔥	雞蛋, 小黃瓜, 玉米粒	花椰菜, 紅蘿蔔, 鮮香菇	棒腿, 馬鈴薯	玉米脆片杯奶
01/15	三	米飯	茄汁雞	螞蟻上樹	豆菊青江	麥茶	水果
		白米	去皮清肉, 清腿, 洋蔥, 番茄醬	黑木耳, 紅蘿蔔, 絞肉, 高麗菜, 冬粉	青江菜, 豆菊	麥茶, 冰塊, 粉圓	水果
01/16	四	米飯	香酥魚肚	醬炒豆干	清炒蚵白	蛋花湯	奶酪
		白米	虱目魚肚, 地瓜粉	青蔥, 白豆干, 紅蘿蔔, 辣豆瓣醬	蚵白菜, 金針菇	雞蛋, 洋蔥	鮮奶酪
01/17	五	紫米飯	榨菜肉絲	木耳海帶結	開陽白菜	薑絲魚皮湯	果汁
		白米, 紫米	梅花肉, 五花肉, 洋蔥, 榨菜絲	乾銀耳, 海帶結	鮮香菇, 紅蘿蔔, 大白菜, 蝦皮	虱目魚皮, 米酒	蔬果汁
01/20	一	餐盒					豆漿
		麵包					豆漿

**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。