

**臺南市仁德區仁德國中**  
114 年 02 月份 午餐 食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
02/05	三	米飯	御賞里肌排	醋溜豆薯冬粉	黑葉白菜	紫菜湯	水果
		白米	生薑, 里肌排	烏醋, 肉絲, 豆薯, 紅蘿蔔, 冬粉	黑葉白菜	雞蛋, 紫菜	水果
02/06	四	地瓜飯	蒲燒魚肚	蘿蔔炒蛋	蒜炒小松	味噌湯	豆漿
		地瓜, 白米	虱目魚肚	雞蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥	小松菜, 鮮香菇	白蘿蔔, 味噌	豆漿
02/07	五	米飯	麻油雞丁	薑絲海帶根	魷魚白花	蛤蜊湯	堅果
		白米	去皮清肉, 生薑, 紅蘿蔔, 杏鮑菇, 麻油	紅蘿蔔, 海帶根	魷魚, 白花菜	蛤蜊	葡萄乾
02/10	一	米飯	香滷雞翅	義式蒸南瓜	蒜香蚵白菜	薏仁排骨湯	水果
		白米	生薑, 三節翅	雞蛋, 南瓜, 白醬	蚵仔白菜	小排, 白蘿蔔, 薏仁	水果
02/11	二	糙米飯	糖醋排骨	蝦仁芋頭雙色	清炒味美	菇菇雞湯	乳香世家杯奶
		白米, 糙米	腓子肉, 小排, 洋蔥, 番茄罐頭, 番茄醬	紅蘿蔔, 蝦仁, 玉米粒, 芋頭丁	味美菜	棒腿, 鮮香菇, 金針菇	玉米脆片杯奶
02/12	三	米飯	春川炒雞	蒸餃	高麗菜	湯圓甜湯	水果
		白米	去皮清肉, 韓式年糕, 韓式泡菜	豬肉水餃	小黃瓜, 高麗菜	小湯圓, 芋圓	水果
02/13	四	小米飯	蠔油豬腳	豆菊大黃瓜	薑絲青江	筍絲雞湯	杏仁小魚乾
		白米, 小米	豬腳, 腓子肉, 白蘿蔔, 蠔油	豆菊, 大黃瓜	青江菜, 紅蘿蔔	棒腿, 筍絲	杏仁小魚乾
02/14	五	米飯	酥炸魚柳	麻婆豆腐	茼蒿青花	薑絲冬瓜湯	蔬果汁
		白米	虱目魚, 地瓜粉, 太白粉, 黑胡椒粉	青蔥, 紅蘿蔔, 板豆腐, 杏鮑菇, 辣豆瓣醬	青花菜, 茼蒿	冬瓜	蔬果汁
02/17	一	米飯	貢丸肉燥	榨菜豆芽	黑葉白菜	蛋花湯	水果
		白米	豬絞肉, 貢丸, 絞肉	紅蘿蔔, 黑木耳, 榨菜絲, 豆芽菜	黑葉白菜	雞蛋, 青蔥	水果
02/18	二	紅藜飯	破布子魚丁	三杯豆干	蒜香油菜	冬瓜茶	保久乳
		白米, 紅藜	鱸魚, 破布子, 米酒	白豆干, 紅甜椒, 黃甜椒, 九層塔, 麻油	紅蘿蔔, 有機油菜	冬瓜糖磚, 山粉圓, 冰塊	全脂保久乳
02/19	三	拉麵	茶葉蛋	炒蚵白菜	陽春麵湯料	水果	麵包
		拉麵	茶葉蛋	蚵白菜, 紅蘿蔔	青蔥, 豬絞肉, 小黃瓜, 豬大骨, 絞肉, 豆芽菜, 油蔥酥	水果	麵包
02/20	四	米飯	馬鈴薯燉雞	芝麻海帶結	什錦白菜	魚皮湯	燕麥奶
		白米	去皮清肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 白醬, 起司粉	海帶結, 白芝麻	鮮香菇, 紅蘿蔔, 大白菜	虱目魚皮, 米酒	燕麥奶
02/21	五	胚芽飯	沙茶豬柳	薑炒筍絲	高麗菜	栗子雞湯	乳酪餅
		胚芽米, 白米	梅花肉, 五花肉, 豆芽菜, 沙茶醬	筍絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 黑木耳	小黃瓜, 高麗菜	棒腿, 白蘿蔔, 冷凍栗子	餅乾
02/24	一	米飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	蒜炒青松	大黃瓜湯	水果
		白米	去皮清肉, 咖哩塊, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	黑木耳, 紅蘿蔔, 豬絞肉, 高麗菜, 冬粉	青松菜	肉絲, 大黃瓜	水果
02/25	二	紫米飯	蒜香肉片	玉米蛋	黑葉白菜	豆薯雞湯	優酪乳
		白米, 紫米	青蔥, 梅花肉, 五花肉	雞蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 玉米粒	黑葉白菜	棒腿, 豆薯	優酪乳
02/26	三	米飯	菲力雞排	三鮮豆腐	炒青花	藥膳湯	水果
		白米	菲力雞排	香菇, 筍絲, 板豆腐, 大白菜, 辣豆瓣醬	青花菜, 紅蘿蔔	藥膳包, 小排, 玉米段	水果
02/27	四	地瓜飯	酸菜肉絲	芝麻海帶絲	蒜香高麗菜	南瓜雞湯	比菲多
		地瓜, 白米	梅花肉, 五花肉, 紅蘿蔔, 酸菜	海帶絲, 白芝麻	黑木耳, 高麗菜	棒腿, 南瓜	乳酸飲料

備註：

- 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。
- 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。
- 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。