

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜
9/1	四	白飯	筍乾控肉	絲瓜冬粉		炒有機味美菜
		白米	紅辣椒, 筍乾, 豬肉, 大蒜	沙拉油, 冬粉, 絲瓜, 油蔥酥, 老薑		沙拉油, 老薑, 味美菜, 乾木耳
9/2	五	白飯	糖醋雞丁	麻婆豆腐		炒有機黑葉白菜
		白米	黃椒, 青椒, 沙拉油, 番茄醬, 洋蔥, 全雞, 老薑	青蔥, 豆瓣醬, 沙拉油, 大蒜, 辣豆瓣醬, 板豆腐, 絞肉		老薑, 黑葉白菜, 沙拉油, 紅蘿蔔
9/5	一	白飯	三杯杏鮑菇雞丁	豆芽菜炒肉絲		肉燥地瓜葉
		白米	老薑, 九層塔, 杏鮑菇, 骨腿	綠豆芽, 青蔥, 肉絲, 沙拉油, 大蒜		地瓜葉, 大蒜, 絞肉
9/6	二	白飯	高麗菜炒肉片	咖哩豆腐		炒有機青松菜
		白米	肉片(糖里肌), 冬粉, 高麗菜, 紅辣椒, 大蒜, 蠔油, 青蔥	板豆腐, 沙拉油, 胡蘿蔔, 洋蔥, 咖哩粉, 馬鈴薯		青松菜, 大蒜, 沙拉油, 紅蘿蔔
9/7	三	糙米飯	香酥虱目魚柳	滷冬瓜麵筋泡		炒空心菜
		糙米, 白米	耐炸油, 虱目魚, 地瓜粉	麵筋泡, 冬瓜, 滷包, 老薑		空心菜, 沙拉油, 大蒜
9/8	四	白飯	泰式打拋肉	黃瓜黑輪		炒有機尼龍白菜
		白米	九層塔, 洋蔥, 魚露, 絞肉, 紅辣椒, 紅番茄, 大蒜, 檸檬汁, 紅蘿蔔	沙拉油, 黑輪, 乾木耳, 大黃瓜		沙拉油, 尼龍白菜, 大蒜
9/12	一	白飯	沙茶豬柳	雙花燴魚羹		蒜炒有機黑葉白菜
		白米	油菜, 大蒜, 豬肉, 紅辣椒, 沙茶醬	紅蘿蔔, 青花菜, 魚羹條, 白花菜		沙拉油, 油蔥酥, 大蒜, 黑夜白菜
9/13	二	白飯	紅燒蝦仁油豆腐	紅蘿蔔炒蛋		南瓜高麗菜
		白米	乾木耳, 紅辣椒, 老薑, 素蠔油, 九層塔, 蝦仁, 麻竹筍, 油豆腐	沙拉油, 青蔥, 雞蛋, 紅蘿蔔		沙拉油, 大蒜, 南瓜, 高麗菜
9/14	三	麵條	義大利肉醬麵	香酥雞		梅粉薯條
		牛排麵	義大利香料, 磨菇醬, 黑胡椒醬, 番茄醬, 洋蔥, 大蒜, 豬肉	地瓜粉, 雞腿, 耐炸油, 椒鹽粉		梅子粉, 耐炸油, 地瓜薯條
9/15	四	五穀飯	黑胡椒雞丁	筍白筍炒肉絲		青江菜炒香菇
		白米, 五穀米	骨腿, 大蒜, 黑胡椒醬, 黃椒, 紅椒	筍白筍, 大蒜, 肉絲, 青蔥, 沙拉油		大蒜, 青江菜, 鮮香菇
9/16	五	糙米飯	蒜泥白肉	小瓜炒甜不辣		薑炒尼龍白菜
		糙米, 白米	青蔥, 紅辣椒, 五花肉, 豆芽菜, 火鶴肉片(糖前腿), 醬油膏, 大蒜	小黃瓜, 玉米筍, 甜不辣, 沙拉油, 大蒜		沙拉油, 老薑, 尼龍白菜, 紅蘿蔔
9/19	一	白飯	南瓜燒肉	黃瓜黑輪		沙茶油菜
		白米	紅蔥頭, 豬腱, 南瓜, 八角	沙拉油, 黑輪, 乾木耳, 大黃瓜		大蒜, 油菜, 沙茶醬, 沙拉油
9/20	二	胚芽米飯	蔥燒鯛魚	番茄豆腐		蒜炒味美菜
		胚芽米, 白米	耐炸油, 乾木耳, 老薑, 台灣鯛魚(生), 地瓜粉, 青蔥, 洋蔥	板豆腐, 紅番茄, 青蔥, 沙拉油		紅蘿蔔, 大蒜, 味美菜, 沙拉油
9/21	三	糙米飯	肉絲蛋炒飯料	滷豆乾		白菜滷
		糙米, 白米	青蔥, 肉絲, 紅蘿蔔, 沙拉油, 洋蔥, 黑胡椒粉, 雞蛋	沙拉油, 黑豆乾, 八角		鮮香菇, 扁魚乾, 老薑, 乾木耳, 紅蘿蔔, 包心白菜
9/22	四	白飯	回鍋肉片	菇炒絲瓜		炒有機皺葉白菜
		白米	高麗菜, 黃豆乾, 大蒜, 青蔥, 梅花肉	老薑, 沙拉油, 絲瓜, 金針菇		皺葉白菜, 紅蘿蔔, 沙拉油, 老薑
9/23	五	白飯	咖哩雞	木須炒蛋		蒜炒有機空心菜
		白米	洋蔥, 咖哩粉, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 骨腿	胡蘿蔔, 沙拉油, 杏鮑菇, 雞蛋, 濕木耳		沙拉油, 大蒜, 空心菜
9/26	一	白飯	鳳梨雞丁	四季豆肉末		蝦皮白菜
		白米	骨腿, 沙拉油, 青蔥, 糖筍(桂竹筍), 鳳梨罐頭, 乾木耳, 番茄醬	沙拉油, 紅蘿蔔, 大蒜, 四季豆, 絞肉		沙拉油, 包心白菜, 老薑, 蝦皮
9/27	二	胚芽米飯	瓜仔豆腐	蝦仁蒸蛋		炒有機小松菜
		胚芽米, 白米	老薑, 素肉燥, 油豆腐, 沙拉油, 青蔥, 醬碎瓜	雞蛋, 蝦仁, 毛豆仁		沙拉油, 小松菜, 紅蘿蔔, 大蒜
9/28	三	熟麵條	麻醬乾麵醬汁	滷味拼盤		清燙有機小白菜
		牛排麵	芝麻醬, 烏醋, 甜麵醬, 花生醬	甜不辣, 滷包, 海帶結, 豬後腿外腿肉, 老薑		胡蘿蔔, 小白菜, 沙拉油
9/29	四	白飯	春川炒雞	杏鮑菇炒豆乾		炒有機黑葉白菜
		白米	韓式年糕, 大蒜, 山東白菜, 韓式辣椒醬, 骨腿	老薑, 杏鮑菇, 五香豆乾, 沙拉油, 九層塔, 素蠔油		老薑, 黑葉白菜, 沙拉油, 紅蘿蔔

9/30	五	五穀米飯	芋頭燒肉	鐵板豆芽菜		燴雙花
		白米, 五穀米	紅蔥頭, 八角, 豬腱, 芋頭	大蒜, 黑胡椒粉, 豆芽菜, 韭菜, 培根, 無鹽奶油		乾木耳, 紅蘿蔔, 地瓜粉, 冷凍青花菜, 冷凍花椰菜

本校一律使用國產豬肉食材

不提供牛肉食材

臺南市七股區後港國小

111年10月份午餐食譜(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品
10/3	一	白飯	壽喜燒肉片	黃瓜黑輪	腐乳空心菜	紫菜蛋花湯
10/4	二	地瓜米飯	滷雞腿	豆芽菜炒豆乾	炒有機小松菜	牛蒡豬骨湯
10/5	三	白飯	綜合虱目魚湯飯	香酥杏鮑菇	豆瓣海帶根	
10/6	四	白飯	蠔油洋蔥豬柳	玉米乾丁	炒有機蜜雪兒白菜	馬鈴薯雞湯
10/7	五	胚芽米飯	梅子雞丁	香菇燒筍	蒜炒高麗菜	蒲瓜豬骨湯
10/11	二	白飯	咖哩雞	塔香菜脯蛋	炒有機味美菜	浮水魚羹
10/12	三	牛排麵	蝦仁炒麵	關東煮	黑胡椒毛豆莢	味噌湯
10/13	四	五穀飯	花生豬腳	高麗菜炒豆包	炒小黃瓜	瓜仔雞湯
10/14	五	海苔香鬆飯	黑胡椒豬柳	冬瓜滷車輪	炒有機黑葉白菜	海帶芽蛋花湯
10/17	一	地瓜白飯	菱角燒雞	木須炒蛋	蒜炒有機味美菜	高麗菜豬骨湯
10/18	二	白飯	沙茶烏魚	雙菇燴豆腐	腐乳空心菜	玉米濃湯
10/19	三	糙米飯	雞肉絲飯	肉燥	白菜腐皮	榨菜餛飩湯
10/20	四	白飯	義式風味豬柳	毛豆乾丁	絲瓜枸杞	黃豆芽豬骨湯
10/21	五	五穀飯	韓式泡菜肉片	大黃瓜燴鵪鶉蛋	薑炒有機皺葉白菜	高麗菜貢丸湯
10/24	一	白飯	芥藍豬柳	筍白筍炒甜不辣	薑炒有機尼龍白菜	蘿蔔豬骨湯
10/25	二	白飯	梅醬石斑魚	桂竹筍滷嫩油腐	枸杞高麗菜	絲瓜蛋花湯
10/26	三	牛排麵	紅燒腩肉丁	海帶鮑菇乾絲	綜合蔬菜	番茄紅燒湯
10/27	四	五穀飯	南瓜燒雞	茄汁豆腐	蒜炒有機青江菜	冬瓜魚丸湯
10/28	五	糙米飯	叻沙肉片	四季豆炒肉絲	雙花炒鮑菇	紫菜蛋花湯
10/31	一	白飯	蠔油雞丁米血	桶筍炒肉絲	蒜炒空心菜	大黃瓜豬骨湯

臺南市七股區後港國小

111年11月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜
11/1	二	海苔香鬆飯	糖醋鱸魚丁	三色豆炒蛋		炒有機皺葉白菜
		海苔香鬆, 粳米	老薑, 大蒜, 洋葱, 炸油, 鱸魚, 濕木耳, 地瓜粉, 番茄醬, 青蔥	毛豆仁, 玉米粒, 沙拉油, 胡蘿蔔, 雞蛋		油蔥酥, 老薑, 沙拉油, 皺葉白菜
11/2	三	白飯	肉絲蛋炒飯	白菜滷		黑胡椒毛豆莢
		粳米	玉米粒, 豬肉, 雞蛋, 青蔥, 洋葱, 紅蘿蔔	扁魚, 老薑, 豆皮絲, 鮮香菇, 熟桂竹筍, 紅蘿蔔, 包心白菜		八角, 大豆, 黑胡椒粉
11/3	四	白飯	滷雞腿	小黃瓜炒培根		南瓜炒高麗菜
		粳米	滷包, 老薑, 青蔥, 雞腿	沙拉油, 小黃瓜, 培根, 玉米筍, 大蒜		大蒜, 南瓜, 高麗菜, 沙拉油
11/4	五	糙米飯	筍乾控肉	黃瓜燴鵪鶉蛋		有機味美菜
		糙粳米, 粳米	滷包, 紅辣椒, 豬腱, 大蒜, 筍乾	大蒜, 沙拉油, 大黃瓜, 濕木耳, 鵪鶉蛋		沙拉油, 味美菜, 蒜頭, 鮮香菇

11/7	一	白飯 粳米	花生豬腳 <small>豬腿, 大蒜, 紅辣椒, 熟花生, 豬腳, 八角</small>	雙花燴貢丸 <small>紅蘿蔔, 白花菜, 沙拉油, 青花菜, 貢丸</small>		薑炒有機蚵白菜 <small>沙拉油, 鮮香菇, 老薑, 蚵白菜</small>
11/8	二	五穀飯 五穀米, 粳米	鯛魚豆腐煲 <small>脆筍片, 素蠔油, 濕木耳, 台灣鯛魚(生), 青蔥, 豆腐</small>	小黃瓜炒蛋 <small>沙拉油, 雞蛋, 紅蘿蔔, 小黃瓜</small>		蒜炒高麗菜 <small>胡蘿蔔, 蒜頭, 高麗菜</small>
11/9	三	米粉 米粉	南瓜米粉 <small>南瓜, 鮮香菇, 蝦米, 肉絲, 紅蘿蔔, 紅蔥頭</small>	燒烤雞翅 燒烤雞翅		韭菜炒豆芽 <small>韭菜, 沙拉油, 大蒜, 豆芽菜</small>
11/10	四	白飯 粳米	泡菜炒肉片 <small>韓式泡菜, 梅花肉, 老薑, 包心白菜</small>	炸醬炒五丁 <small>絞肉, 甜麵醬, 沙拉油, 玉米粒, 熟桂竹筍, 四季豆, 紅蘿蔔</small>		蒜炒空心菜 <small>大蒜, 沙拉油, 空心菜</small>
11/11	五	胚芽米飯 粳米, 胚芽米	番茄燒雞 <small>雞腿, 紅番茄, 番茄醬, 大蒜, 小黃瓜</small>	白菜獅子頭 <small>沙拉油, 老薑, 獅子頭, 包心白菜</small>		油蔥有機青松菜 <small>大蒜, 沙拉油, 油蔥酥, 青松菜</small>
11/14	一	白飯 粳米	蠔油雞丁米血 <small>老薑, 骨腿, 素蠔油, 米血, 九層塔</small>	筍白筍炒肉絲 <small>肉絲, 茭白筍, 青蔥, 大蒜, 沙拉油</small>		薑炒有機尼龍白菜 <small>老薑, 沙拉油, 濕木耳, 尼龍白菜</small>
11/15	二	五穀米飯 粳米, 五穀米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	<small>九層塔, 蛋白, 雞蛋, 鴻喜菇, 無鹽奶油, 黑胡椒粉</small>		田園大白菜 <small>包心白菜, 胡蘿蔔, 沙拉油, 濕木耳, 老薑</small>
11/16	三	牛排麵 牛排麵	義大利肉醬麵 <small>義大利香料, 蘑菇醬, 番茄醬, 蒜頭, 黑胡椒醬, 洋蔥, 豬肉</small>	鹽酥雞 <small>雞腿, 地瓜粉, 耐炸油</small>		甜椒雙花 <small>青花菜, 紅椒, 黃椒, 白花菜, 大蒜</small>
11/17	四	白飯 粳米	瓜仔肉燥 <small>絞肉, 脆瓜, 紅蔥頭, 油蔥酥</small>	高麗菜炒培根 <small>大蒜, 青蔥, 培根, 沙拉油, 高麗菜</small>		鮮蔬四季豆 <small>紅蘿蔔, 四季豆, 玉米筍, 大蒜</small>
11/18	五	地瓜飯 地瓜, 粳米	醬燒雞丁 <small>青蔥, 甜麵醬, 骨腿, 老薑, 高麗菜</small>	魚香杏鮑菇 <small>肉絲, 杏鮑菇, 辣豆瓣醬, 沙拉油, 九層塔, 大蒜, 豆瓣醬</small>		蒜炒有機青松菜 <small>青松菜, 大蒜, 紅蘿蔔, 沙拉油</small>
11/21	一	白飯 粳米	胡麻醬雞丁 <small>胡蘿蔔, 小黃瓜, 麻醬, 骨腿, 蒜頭, 白芝麻</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐, 青蔥, 絞肉, 豆瓣醬, 沙拉油, 大蒜, 辣豆瓣醬</small>		炒有機蚵白菜 <small>濕木耳, 蚵白菜, 老薑, 沙拉油</small>
11/22	二	胚芽米飯 粳米, 胚芽米	泰式打拋肉 <small>絞肉, 九層塔, 檸檬汁, 魚露, 紅香茅, 紅辣椒, 紅蘿蔔, 大蒜, 洋蔥</small>	小瓜香腸 <small>香腸, 沙拉油, 大蒜, 鮮香菇, 小黃瓜</small>		泡菜炒豆芽 <small>韓式泡菜, 綠豆芽, 韭菜, 大蒜</small>
11/23	三	白米 粳米	芋頭香菇粥 <small>油蔥酥, 芋頭, 芹菜, 高麗菜, 蝦米, 紅蘿蔔, 鮮香菇</small>	魚排, 耐炸油 魚排, 耐炸油		肉燥地瓜葉 <small>沙拉油, 地瓜葉, 素肉燥</small>
11/24	四	海苔香鬆飯 海苔香鬆, 粳米	芥藍炒豬柳 <small>沙茶醬, 豬肉, 紅蘿蔔, 芥藍菜, 大蒜</small>	桂竹筍炒豆乾 <small>五香豆乾, 秀珍菇, 蒜頭, 桂竹筍, 辣豆瓣醬, 青蔥, 沙拉油</small>		枸杞菠菜 <small>大蒜, 菠菜, 枸杞</small>
11/25	五	白飯 粳米	麻油雞 <small>高麗菜, 骨腿, 枸杞, 胡麻油, 老薑, 豆筋</small>	玉米肉末 <small>沙拉油, 紅蘿蔔, 絞肉, 玉米粒, 青蔥</small>		炒有機尼龍白菜 <small>尼龍白菜, 老薑, 鮑魚菇, 沙拉油</small>
11/28	一	地瓜飯 地瓜, 粳米	泰式塔香雞腿 <small>洋蔥, 泰式甜辣醬, 九層塔, 雞腿, 蒜頭</small>	榨菜炒豆乾 <small>香油, 肉絲, 榨菜絲, 五香豆乾, 辣椒, 沙拉油, 青蔥</small>		蒜炒有機青松菜 <small>青松菜, 大蒜, 紅蘿蔔, 沙拉油</small>
11/29	二	白米飯 粳米	白豆瓣石斑魚 <small>黃豆醬, 老薑, 青蔥, 素蠔油, 石斑, 白胡椒粉</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋, 紅蘿蔔, 青蔥, 沙拉油</small>		蒜炒大陸妹 <small>大陸妹, 大蒜, 沙拉油, 乾木耳</small>
11/30	三	麵條 牛排麵	香酥豬排 耐炸油, 裹粉豬排			豆皮青江菜 <small>大蒜, 沙拉油, 青江菜, 豆筋</small>

臺南市七股區後港國小

111年12月份午餐食譜(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品
12/1	四	白飯 白米	蘋果咖哩雞 <small>骨腿, 胡蘿蔔, 蘋果, 咖哩塊, 蒜頭, 洋蔥</small>	桶筍三絲 <small>鮮香菇, 熟桂竹筍, 沙拉油, 大蒜, 青蔥, 豬肉</small>	炒有機尼龍白菜 <small>紅蘿蔔, 尼龍白菜, 老薑, 沙拉油</small>	玉米蛋花湯 <small>青蔥, 玉米粒, 雞蛋</small>
12/2	五	胚芽米飯 胚芽米, 白米	香菇滷肉 <small>大蒜, 鮮香菇, 紅蘿蔔, 豬腿, 紅辣椒</small>	小黃瓜洋菇黑輪 <small>黑輪, 小黃瓜, 沙拉油, 蒜頭, 洋菇</small>	南瓜炒高麗菜 <small>蒜頭, 南瓜, 高麗菜, 沙拉油</small>	鯛魚味噌湯 <small>味噌, 洋蔥, 青蔥, 海帶芽, 台灣鯛魚(生)</small>
12/5	一	白飯 白米	雲南薄片 <small>蒜味花生, 大蒜, 檸檬汁, 紅辣椒, 梅花肉, 魚露, 九層塔, 香菜, 泰式甜辣醬</small>	沙茶四寶 <small>馬鈴薯, 熟花生, 大蒜, 沙茶醬, 絞肉, 沙拉油, 胡蘿蔔</small>	油蔥青江菜 <small>大蒜, 沙拉油, 油蔥酥, 青江菜</small>	冬瓜排骨湯 <small>老薑, 冬瓜, 鮮香菇, 排骨肉</small>
12/7	三	胚芽米飯 胚芽米, 白米	韓式泡菜拌飯料 <small>韓式泡菜, 大蒜, 韓式辣椒醬, 梅花肉, 青蔥</small>	茶香豆乾 <small>茶包, 五香豆乾, 沙拉油, 八角</small>	綜合蔬菜 <small>白芝麻, 油菜, 海帶根, 香油, 紅蘿蔔, 豆芽菜</small>	茶壺湯 <small>骨腿, 柴魚片, 蛋白, 鴻喜菇, 老薑, 文蛤</small>
12/8	四	白飯 白米	糖醋醬燒雞 <small>黃椒, 青蔥, 老薑, 骨腿, 番茄醬, 紅椒</small>	杏鮑菇炒蛋 <small>雞蛋, 毛豆仁, 杏鮑菇, 沙拉油, 生鮮木耳</small>	蒜炒菠菜 <small>菠菜, 沙拉油, 大蒜</small>	黃豆芽玉米湯 <small>老薑, 排骨肉, 黃豆芽, 柴魚片, 甜玉米</small>

12/9	五	五穀米飯 白米, 五穀米	芋頭燒肉 紅辣椒, 豬腱, 芋頭, 老薑	洋菇荷蘭豆炒蝦仁 洋菇, 大蒜, 荷蘭豆, 蝦仁, 沙拉油	炒有機皺葉白菜 鮮木耳, 皺葉白菜, 沙拉油, 老薑	麻油雞湯 麻油, 老薑, 高麗菜, 金針菇, 骨腿
12/12	一	白飯 白米	洋菇蔥爆雞丁 紅辣椒, 洋菇, 大蒜, 青蔥, 沙茶醬, 雞腿	菇菇炒肉絲 肉絲, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 白精靈菇, 芹菜, 大蒜, 沙拉油, 秀珍菇	薑炒有機蚵白菜 老薑, 沙拉油, 鮮鮮木耳, 蚵白菜	味噌海帶芽豆腐湯 傳統豆腐, 味噌, 青蔥, 乾海帶芽
12/13	二	五穀飯 白米, 五穀米	塔香石斑魚 老薑, 紅辣椒, 石斑, 玉米筍, 洋蔥, 九層塔, 素蠔油	豆乾碎脯 沙拉油, 菜脯, 紅蘿蔔, 四季豆, 五香豆乾, 蒜頭	蒜炒大陸妹 沙拉油, 大蒜, 鮮香菇, 大陸妹	白菜魚丸湯 山東白菜, 芹菜, 虱目魚丸, 老薑
12/14	三	牛排麵 牛排麵	好吃炒麵 紅蔥頭, 紅蘿蔔, 沙拉油, 豬肉, 洋蔥, 鮮香菇	茶葉蛋 茶包, 雞蛋, 滷包	蒜炒高麗菜 沙拉油, 大蒜, 紅蘿蔔, 高麗菜	大黃瓜貢丸湯 大黃瓜, 中排, 香菇, 蒜頭
12/15	四	白飯 白米	薑燒梅花肉片 洋蔥, 老薑, 梅花肉, 白芝麻, 日式照燒醬, 紅辣椒	豆芽菜炒培根 沙拉油, 沙拉油, 豆芽菜, 培根, 胡蘿蔔, 青蔥, 黑胡椒粉	鮑菇有機青江菜 沙拉油, 老薑, 青江菜, 鮑魚菇	蒜頭香菇雞湯 骨腿, 蒜頭, 山東白菜, 乾香菇
12/16	五	糙米飯 糙米, 白米	三杯杏鮑菇雞丁 骨腿, 老薑, 九層塔, 杏鮑菇	玉米肉末 沙拉油, 蒜頭, 絞肉, 玉米粒, 青蔥	鵝油香蔥菠菜 菠菜, 沙拉油, 豬油	白蘿蔔珊瑚菇湯 珊瑚菇, 老薑, 中排, 白蘿蔔
12/19	一	白飯 白米	壽喜燒肉 梅花肉, 米霖, 青蔥, 白精靈菇, 洋蔥, 柴魚片, 大蒜	三色百頁 沙拉油, 黑胡椒粉, 胡蘿蔔, 小黃瓜, 百頁豆腐, 玉米粒	蒜炒有機青松菜 沙拉油, 青松菜, 大蒜, 胡蘿蔔	筍絲雞湯 骨腿, 紅蘿蔔, 熟桂竹筍, 老薑
12/20	二	糙米飯 糙米, 白米	滷雞腿 老薑, 青蔥, 紅辣椒, 雞腿	木須炒蛋 胡蘿蔔, 杏鮑菇, 鮮木耳, 沙拉油, 雞蛋	香菇大白菜 鮮香菇, 包心白菜, 老薑, 沙拉油, 紅蘿蔔	小白菜豆腐湯 傳統豆腐, 中排, 小白菜, 老薑, 油蔥酥
12/21	三	白飯 白米	香酥虱目魚柳 地瓜粉, 椒鹽粉, 耐炸油, 虱目魚	花生香菇麵筋 熟花生, 鮮香菇, 麵筋泡, 沙拉油, 老薑	蒜炒水蓮 大蒜, 沙拉油, 水蓮, 紅辣椒	高麗菜湯泡飯 油蔥酥, 芹菜, 高麗菜, 紅蘿蔔, 熟桂竹筍
12/22	四	白飯 白米	薑母燒雞 高麗菜, 老薑, 米血, 骨腿, 豆筍, 麻油	筍茸炒肉絲 辣豆瓣醬, 秀珍菇, 沙拉油, 大蒜, 冷凍肉絲, 筍茸, 辣豆瓣醬	薑炒有機黑葉白菜 老薑, 胡蘿蔔, 黑葉白菜, 沙拉油	綜合甜湯圓 湯圓, 二砂糖, 紅豆, 龍眼肉, 粉圓
12/23	五	五穀飯 白米, 五穀米	香菇滷豬腳 鮮香菇, 紅辣椒, 滷包, 老薑, 豬腱, 豬腳	黃瓜鵝蛋 鴻喜菇, 大黃瓜, 鵝蛋, 沙拉油, 大蒜	枸杞菠菜 沙拉油, 菠菜, 枸杞, 老薑	韭菜肉絲湯 韭菜, 冬粉, 榨菜絲, 肉絲, 油蔥酥
12/26	一	白飯 白米	麻油梅花肉片 青蔥, 枸杞, 麻油, 梅花肉, 老薑, 杏鮑菇	蕃茄豆腐 沙拉油, 番茄醬, 板豆腐, 絞肉, 青蔥, 牛番茄	燴雙花 胡蘿蔔, 青花菜, 白花菜, 沙拉油	大頭菜豬骨湯 中排, 大頭菜
12/27	二	海苔香鬆飯 海苔香鬆, 白米	泰式檸檬石斑魚 石斑, 老薑, 洋蔥, 九層塔, 紅辣椒, 檸檬汁, 魚露	白菜肉片 紅蘿蔔, 老薑, 鮮木耳, 梅花肉, 沙拉油, 包心白菜	蒜炒有機青松菜 沙拉油, 青松菜, 大蒜, 胡蘿蔔	菇菇蛋花貢丸湯 雞蛋, 鴻喜菇, 香菇, 青蔥, 雪白菇
12/28	三	意麵 鍋燒意麵	海鮮炒意麵 沙茶醬, 蝦仁, 青蔥, 沙拉油, 青蔥, 洋蔥, 胡蘿蔔, 鮮香菇, 大蒜, 鮑魚菇	關東煮 柴魚片, 甜玉米, 白蘿蔔, 油豆腐, 味噌, 米血, 糖醋醬	蒜炒高麗菜 沙拉油, 大蒜, 紅蘿蔔, 高麗菜	紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜, 青蔥
12/29	四	地瓜飯 白米, 紅地瓜	蒜泥白肉 梅花肉, 青蔥, 紅辣椒, 豆芽菜, 五花肉, 大蒜, 醬油膏	芹香豆乾 沙拉油, 紅蘿蔔, 白精靈菇, 大蒜, 五香豆乾, 芹菜	薑炒有機蜜雪兒白菜 老薑, 沙拉油, 不結球白菜, 豆筍	茼蒿鹹湯圓湯 蝦米, 茼蒿, 紅蔥頭, 小湯圓, 鮮香菇, 肉絲
12/30	五	白飯 白米	現炸翅小腿 翅小腿, 耐炸油, 地瓜粉	筍乾滷油豆腐 老薑, 油豆腐, 筍乾, 紅辣椒, 鮮香菇, 沙拉油	沙茶油菜 大蒜, 油菜, 沙茶醬, 沙拉油	白蘿蔔豬骨湯 白蘿蔔, 老薑, 中排

臺南市七股區

112年1月份午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜
1/3	二	白飯 粳米	蘑菇醬燒雞 蘑菇醬, 番茄醬, 義大利香料, 大蒜, 骨腿, 馬鈴薯, 黑胡椒粉	三色豆炒蛋 玉米粒, 毛豆仁, 雞蛋, 沙拉油, 胡蘿蔔		芝麻菠菜 沙拉油, 菠菜, 白芝麻, 大蒜
1/4	三	白飯 粳米	肉絲蛋炒飯料 沙拉油, 豬肉, 玉米粒, 青蔥, 紅蘿蔔, 洋蔥	燒烤雞翅 燒烤雞翅		南瓜豆芽菜 南瓜, 沙拉油, 大蒜, 豆芽菜
1/5	四	黑糙米飯 粳米, 糙米	蠔油豬柳 豬肉, 蠔油, 大蒜, 胡蘿蔔, 油菜	白花菜鵝蛋 鮮鮮木耳, 大蒜, 白花菜, 沙拉油, 甜豆, 鵝蛋		薑炒有機蚵白菜 老薑, 沙拉油, 胡蘿蔔, 蚵白菜
1/6	五	白飯 粳米	沙茶魚丁 乾木耳, 青蔥, 山東白菜, 烏魚, 豆筋, 老薑, 脆皮粉, 沙茶醬	炸綜合菇 杏鮑菇, 椒鹽粉, 鮮香菇, 耐炸油, 酥炸粉, 地瓜粉		炒大陸妹 老薑, 大陸妹, 沙拉油, 紅蘿蔔
1/7	六	五穀飯 粳米, 五穀米	咖哩雞 洋蔥, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 骨腿, 蒜頭, 咖哩粉	腐乳高麗菜炒豆乾 黃豆乾, 胡蘿蔔, 豆腐乳, 大蒜, 高麗菜, 鮮鮮木耳, 沙拉油		油蔥有機青松菜 老薑, 沙拉油, 青松菜, 油蔥酥
1/9	一	胚芽米飯 胚芽米, 粳米	筍乾豬肉 紅辣椒, 豬腱, 老薑, 筍乾	豆芽菜炒黑輪 豆芽菜, 黑輪, 沙拉油, 黑胡椒粉, 韭菜, 大蒜		蒜炒有機小松菜 小松菜, 大蒜, 豆腐皮, 沙拉油
1/10	二	海苔香鬆飯 粳米, 海苔香鬆	香酥虱目魚柳 地瓜粉, 耐炸油, 虱目魚	木須炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋, 沙拉油, 杏鮑菇, 鮮鮮木耳		油蔥地瓜葉 油蔥酥, 蒜頭, 地瓜葉, 沙拉油
1/11	三	拉麵	高麗菜捲	綜合滷味		

		拉麵	味噌, 高麗菜捲, 甜辣醬, 蕃茄醬	老薑, 油包, 黑豆乾, 酸菜心, 海帶結, 鵝蛋, 紅辣椒	
1/12	四	白飯	梅子雞丁	芥蘭菜炒肉絲	鴻喜菇炒大黃瓜
		粳米	紫蘇梅, 青蔥, 小番茄, 老薑, 骨腿, 番茄醬	沙茶醬, 大蒜, 芥藍菜, 沙拉油, 紅辣椒, 地瓜粉, 豬肉	大蒜, 沙拉油, 鴻喜菇, 大黃瓜
1/13	五	胚芽米飯	叻沙肉片	白花菜炒豆包	炒有機黑葉白菜
		胚芽米, 粳米	貢丸, 叻沙醬, 老薑, 椰漿, 梅花肉, 白精靈菇, 椰菜	沙拉油, 炸豆包, 白花菜, 大蒜, 紅椒, 黃椒	袖珍菇, 老薑, 沙拉油, 黑葉白菜
1/16	一	五穀米飯	瓜仔肉	小黃瓜炒培根	炒有機味美菜
		粳米, 五穀米	杏鮑菇, 紅蔥頭, 花瓜罐頭, 絞肉	玉米筍, 培根, 大蒜, 小黃瓜, 生鮮木耳, 沙拉油	味美菜, 紅蘿蔔, 大蒜, 沙拉油
1/17	二	白飯	馬鈴薯燒肉	蕃茄炒蛋	薑絲有機蚵白菜
		粳米	紅辣椒, 老薑, 馬鈴薯, 豬腱	牛番茄, 雞蛋, 青蔥, 沙拉油, 番茄醬	蚵白菜, 沙拉油, 老薑, 紅蘿蔔
1/18	三	白飯	雞肉絲飯	肉燥	白菜滷
		粳米	調味雞肉絲	絞肉, 紅蔥頭	老薑, 油蔥酥, 包心白菜, 沙拉油, 生鮮木耳, 熟桂竹筍, 紅蘿蔔
1/19	四	白飯	玉米肉末粥	檸檬翅小腿	炒高麗菜
		粳米	玉米粒, 鮮香菇, 絞肉, 雞蛋, 筍絲, 黑胡椒粉, 油蔥酥, 芹菜	美式燒烤翹腿	蒜頭, 高麗菜, 沙拉油, 胡蘿蔔

桂竹筍豬骨湯	豆漿		2.3	2.8	1.4	2.1	0	0	502
老薑, 梅乾菜, 熟桂竹筍, 中排	豆漿								
金針菇魚丸湯	橘子		2.5	2.5	1.2	0.9	2	0	457
老薑, 山東白菜, 虱目魚丸, 金針菇	橘子								
酸辣湯	乳品1		1.7	2.1	0.7	0.6	0	1	416
雞蛋, 胡蘿蔔, 熟桂竹筍, 傳統豆腐, 濕木耳, 冷凍肉絲	高脂保久乳								
山藥香菇雞湯	火龍果(紅肉)		2.7	2.1	0.9	1.2	2	0	532
雞腿, 山藥, 乾香菇, 老薑, 紅棗	火龍果								
海帶芽蛋花湯			2.8	1.6	1	1.6	0	0	402
雞蛋, 青蔥, 海帶芽									
冬菜鴨肉冬粉湯			3.2	1.5	1.1	1.2	0	0	392
鴨肉, 高麗菜, 酸白菜, 冬粉, 老薑									
大黃瓜蛤蜊湯	蘋果		2.6	1.3	0.8	1.8	2	0	469
大黃瓜, 大蒜, 蛤蜊	蘋果								
南瓜濃湯	乳品1		5.5	1.6	0.6	3.2	0	1	732
洋蔥, 鮮奶油, 南瓜, 馬鈴薯	高脂保久乳								
海帶芽豆腐湯	甜柿		2.2	2.1	1.2	0.6	2	0	483
乾海帶芽, 板豆腐, 青蔥, 金針菇	甜柿								
豆薯蛋花湯			2.9	1.8	1.5	1.3	0	0	409
豆薯, 雞蛋, 鮮香菇, 油蔥酥									
紫菜蛋花湯			2.2	2.4	0.8	1.7	0	0	410
青蔥, 紫菜, 雞蛋									
海帶芽味噌湯	橘子		2.5	2.3	1.2	0.6	2	0	517
柴魚片, 板豆腐, 乾海帶芽, 青蔥, 味噌	橘子								
	乳品1	熊貓甜包	4.6	1.7	0.6	3.9	0	1	690
	高脂保久乳	熊貓甜包							
剝皮辣椒雞湯	芭樂		2.4	2.2	1.1	1.2	1	0	465
骨腿, 金針菇, 剝皮辣椒, 老薑	芭樂								
羅宋湯			2.7	1.4	0.9	1.5	0	0	408
番茄糊, 馬鈴薯, 豬骨, 義大利香料, 紅番茄, 老薑, 洋蔥									
白菜香菇豬骨湯			2.9	1.4	1.2	1.4	0	0	367
豬骨, 嫩薑, 鮑魚菇, 包心白菜									
麻油猴頭菇燉湯	香蕉	愛心牛奶球	4.9	1.6	1	1.9	1	0	609
老薑, 紅棗, 鮮香菇, 冬瓜, 猴頭菇調理包	香蕉	愛心牛奶球麵包							
紅燒排骨湯麵	乳品1		4.8	1.3	0.8	3.6	0	1	700
甜玉米, 老薑, 紅蘿蔔, 香菇, 八角, 白蘿蔔, 辣豆瓣醬, 豬骨, 洋蔥	高脂保久乳								

附餐
一
甜柿
甜柿
紅豆麵包
紅豆麵包
豆漿
豆漿
乳品
全脂保久乳
火龍果(紅肉)
火龍果

日式花捲
花捲
乳品
全脂保久乳
雪梨
雪梨
乳品
全脂保久乳
橘子
橘子
藍莓寒天貝果
貝果
乳品
全脂保久乳
蘋果平均值(混色)
蘋果
乳品
全脂保久乳
蓮霧
蓮霧
草莓夾心吐司
草莓夾心麵包
乳品
全脂保久乳
聖女小番茄
聖女小番茄
乳品
全脂保久乳
橘子
橘子
蘋果派
蘋果派

後港國小

食譜 (葷)

湯品	附餐一	附餐二	全穀類	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
榨菜肉絲湯	草莓		2	2.2	0.9	1.3	1	0	423
<small>豬肉, 油蔥酥, 榨菜絲, 老薑, 小白菜</small>	草莓								
火鍋湯	乳品		1.9	2.3	0.9	2.2	0	1	568
<small>油蔥酥, 茼蒿, 柴魚片, 貢丸, 油豆腐</small>	全脂保久乳								
味噌金針菇豆腐湯	芭樂		2.4	2.1	1.2	1.2	2	0	483
<small>金針菇, 板豆腐, 青蔥, 味噌</small>	芭樂								
海帶芽蛋花湯	虎皮草莓蛋糕		4	1.5	1.6	5.1	0	0	617
<small>雞蛋, 乾海帶芽, 青蔥</small>	虎皮蛋糕								
大黃瓜豬骨湯			3.1	1.8	1.5	1.4	0	0	441
<small>中排, 大黃瓜</small>									
山藥雞湯	豆漿		2.9	3.4	1.2	1.2	0	0	554
<small>骨腿, 老薑, 山藥, 枸杞, 鮑魚菇</small>	豆漿								
白蘿蔔玉米湯	黃小番茄		3.4	1.6	1.2	3.3	0	0	541
<small>柴魚片, 冷凍玉米, 白蘿蔔, 老薑</small>	小番茄								
沙茶麵羹	乳品	鯛魚燒	7	2.1	2	1	0	1	881

<small>包心白菜, 腐皮乾, 熟桂竹筍, 雞蛋, 豬肉, 沙茶醬, 油蔥酥, 烏醋, 紅蔥頭</small>	全脂保久乳	麵包							
紫菜蛋花湯	香蕉		1.7	1.9	0.9	1.5	2	0	425
紫菜, 青蔥, 雞蛋	香蕉								
大頭菜雞丁湯			2.6	2.3	1.1	2	0	0	465
大頭菜, 骨腿									
剝皮辣椒雞湯			2.6	2.1	1.6	1.3	0	0	440
<small>脆筍片, 骨腿, 剝皮辣椒, 金針菇, 老薑</small>									
冬瓜排骨湯	蜜棗		1.8	2.5	1.1	1.3	1	0	394
老薑, 鮮香菇, 中排, 冬瓜	棗子								
芹香貢丸蛋花湯	乳品		1.7	2.9	0.7	1	0	1	488
雞蛋, 貢丸, 芹菜, 鴻喜菇	全脂保久乳								
	茂谷		1.8	3	0.7	0.7	1	0	503
	茂谷柑								