

112 年 5 月份午餐食譜 (葷)

| 期日 | 期星 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐一 | 附餐二 |
|------|----|---------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----|--------------------|----------------------------------|-----------|-----------|
| 5/1 | 一 | 白米飯 | 咖哩雞 | 京醬肉絲 | | 炒有機青松菜 | 紫菜蛋花湯 | 豆漿 | |
| | | 白米 | 咖哩粉, 大蒜, 骨腿, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 洋葱 | 小黃瓜, 紅辣椒, 肉絲, 蒜末, 甜麵醬, 洋葱, 沙拉油 | | 金針菇, 青松菜, 沙拉油, 老薑 | 紫菜, 青蔥, 雞蛋 | 豆漿 | |
| 5/2 | 二 | 五穀米飯 | 香酥日式魚排 | 沙茶豆乾 | | 絲瓜枸杞 | 冬瓜魚丸湯 | 茂谷 | |
| | | 五穀米, 白米 | 耐炸油, 魚排 | 紅蘿蔔, 生鮮木耳, 醬油膏, 黑豆乾, 沙茶醬, 洋葱, 毛豆仁 | | 沙拉油, 絲瓜, 老薑, 枸杞 | 老薑, 虱目魚丸, 冬瓜, 芹菜 | 茂谷柑 | |
| 5/3 | 三 | 白米飯 | 雞肉絲飯 | 肉燥 | | 櫻花蝦炒高麗菜 | 茶壺湯 | 乳品1 | |
| | | 白米 | 調味雞肉絲 | 絞肉, 紅蔥頭 | | 沙拉油, 高麗菜, 櫻桃蝦, 大蒜 | 老薑, 柴魚片, 骨腿, 金針菇, 文蛤 | 高脂保久乳 | |
| 5/4 | 四 | 白米飯 | 梅子燒雞 | 蝦仁炒蛋 | | 炒有機蚵白菜 | 大黃瓜排骨湯 | 甜桃 | |
| | | 白米 | 紫蘇梅, 紅椒, 老薑, 骨腿, 黃椒, 番茄醬 | 毛豆仁, 蝦仁, 黑胡椒粉, 雞蛋, 沙拉油, 洋葱 | | 蚵白菜, 生鮮木耳, 老薑, 沙拉油 | 大蒜, 大黃瓜, 中排 | 甜桃 | |
| 5/5 | 五 | 胚芽米飯 | 醬燒肋排 | 泡菜銀芽炒豆包 | | 沙茶油菜 | 冬菜鴨肉粉絲湯 | 葡萄乾 | |
| | | 胚芽米, 白米 | 青蔥, 大蒜, 冷凍青花菜, 豬肋排, 老薑, 白芝麻, 滷包 | 大蒜, 沙拉油, 香油, 炸豆包, 生鮮木耳, 韓式泡菜, 豆芽菜 | | 沙拉油, 大蒜, 沙茶醬, 油菜 | 冬粉, 鴨肉, 老薑, 芹菜, 醃製冬菜 | 葡萄乾 | |
| 5/8 | 一 | 白飯 | 鳳梨雞丁 | 客家小炒 | | 炒有機味美菜 | 大白菜排骨湯 | 蔬果汁 | |
| | | 白米 | 青蔥, 麻竹筍, 番茄醬, 骨腿, 沙拉油, 生鮮木耳, 老薑, 鳳梨罐頭 | 肉絲, 醬油膏, 乾魷魚, 芹菜, 五香豆乾, 紅蘿蔔, 大蒜 | | 大蒜, 沙拉油, 味美菜, 紅蘿蔔 | 中排, 山東白菜, 鮮香菇, 老薑 | 蔬果汁 | |
| 5/9 | 二 | 地瓜飯 | 芥藍豬柳 | 干貝絲瓜豆包 | | 蒜香大陸妹 | 雞茸玉米湯 | 香蕉 | |
| | | 白米, 地瓜 | 芥藍菜, 沙茶醬, 大蒜, 豬肉, 紅辣椒 | 絲瓜, 油蔥酥, 沙拉油, 干貝(乾), 老薑, 生豆包 | | 大蒜, 沙拉油, 紅蘿蔔, 大陸妹 | 冷凍玉米粒, 杏鮑菇, 雞絞肉, 青蔥, 大蒜 | 香蕉 | |
| 5/10 | 三 | 牛排麵 | 香酥虱目魚柳 | 五香豆乾 | | | 沙茶麵羹 | 乳品1 | 鯛魚燒(紅豆牛奶) |
| | | 牛排麵 | 耐炸油, 虱目魚, 地瓜粉 | 冷凍毛豆仁, 黃豆乾 | | | 鮮香菇, 雞蛋, 麻竹筍, 山東白菜, 大蒜, 紅蘿蔔, 沙茶醬 | 高脂保久乳 | 紅豆鬆餅 |
| 5/11 | 四 | 白米飯 | 蠔油排骨 | 紅蘿蔔炒蛋 | | 炒有機尼龍白菜 | 金針菇味噌豆腐湯 | 蘋果 | |
| | | 白米 | 白芝麻, 小排, 老薑, 滷包, 素蠔油 | 沙拉油, 紅蘿蔔, 青蔥, 雞蛋 | | 沙拉油, 老薑, 尼龍白菜, 秀珍菇 | 乾海帶芽, 青蔥, 金針菇, 板豆腐, 味噌 | 蘋果 | |
| 5/12 | 五 | 糙米飯 | 筍乾燒肉 | 小黃瓜炒黑輪 | | 蒜炒高麗菜 | 菇菇雞湯 | 無調味堅果 | |
| | | 糙米, 白米 | 筍乾, 豬腿, 大蒜, 老薑, 紅辣椒, 沙拉油 | 小黃瓜, 沙拉油, 大蒜, 生鮮木耳, 黑輪 | | 大蒜, 高麗菜, 胡蘿蔔, 沙拉油 | 骨腿, 秀珍菇, 鮮香菇, 老薑, 枸杞 | 綜合堅果穀物沖泡包 | |
| 5/15 | 一 | 白飯 | 高麗菜炒肉片 | 三杯杏鮑菇豆乾 | | 炒有機蚵白菜 | 南瓜排骨湯 | 燕麥奶 | |
| | | 白米 | 青蔥, 梅花肉, 大蒜, 紅辣椒, 冬粉, 高麗菜 | 素蠔油, 杏鮑菇, 黃豆乾, 沙拉油, 九層塔, 老薑 | | 蚵白菜, 生鮮木耳, 老薑, 沙拉油 | 中排, 老薑, 南瓜, 鮮香菇 | 燕麥奶 | |
| 5/16 | 二 | 胚芽米飯 | 照燒雞丁 | 菇菇炒肉絲 | | 蒜炒高麗菜 | 白蘿蔔魚丸湯 | 玉荷包荔枝 | |
| | | 胚芽米, 白米 | 日式照燒醬, 青蔥, 骨腿, 白芝麻, 大蒜, 洋葱 | 秀珍菇, 鮮香菇, 紅蘿蔔, 青蔥, 大蒜, 沙拉油, 冷凍肉絲 | | 大蒜, 高麗菜, 胡蘿蔔, 沙拉油 | 柴魚片, 白蘿蔔, 老薑, 虱目魚丸 | 荔枝 | |
| 5/17 | 三 | 螺旋麵 | 蒜香海鮮白醬螺旋麵 | | | 芝麻醬蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乳品1 | 牛奶蒸果子 |

| | | | | | | | | | |
|------|---|---------|---|------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------|---------|----|
| | | 螺旋麵 | 九層塔, 洋葱, 大蒜, 培根, 玉米粉, 白粉, 馬鈴薯, 蝦仁, 薑, 雞蛋 | | | 紅甜椒, 芝麻醬, 生鮮木耳, 冷凍青花菜, 冷凍花椰菜 | 紫菜, 青蔥, 雞蛋 | 高脂保久乳 | 蛋糕 |
| 5/18 | 四 | 白米飯 | 泰式打拋肉 | 三色炒蛋 | | 豆皮炒有機青江菜 | 絲瓜餛飩湯 | 無籽葡萄 | |
| | | 白米 | 檸檬汁, 魚露, 絞肉, 洋葱, 牛蒡, 九層塔, 大蒜, 紅辣椒, 紅蘿蔔 | 紅蘿蔔, 玉米粒, 雞蛋, 沙拉油, 毛豆仁 | | 老薑, 青江菜, 豆腐皮, 沙拉油 | 雲吞, 絲瓜, 老薑 | 葡萄 | |
| 5/19 | 五 | 五穀米飯 | 春川炒雞 | 空心菜炒肉絲 | | 蒜炒大黃瓜 | 豆薯蛋花湯 | 彩虹燕麥乳酪餅 | |
| | | 五穀米, 白米 | 骨腿, 沙拉油, 山東白菜, 韓式年糕, 大蒜, 韓式辣椒醬 | 沙茶醬, 肉絲, 空心菜, 紅蘿蔔, 大蒜, 沙拉油 | | 大黃瓜, 沙拉油, 生鮮木耳, 大蒜 | 鮮香菇, 雞蛋, 豆薯, 青蔥, 油蔥酥 | 蘇打餅 | |
| 5/22 | 一 | 白飯 | 沙茶雞丁 | 香菇滷豆腐 | | 炒有機皺葉白菜 | 高麗菜排骨湯 | | |
| | | 白米 | 洋葱, 沙茶醬, 大蒜, 紅蘿蔔, 玉米筍, 骨腿, 青蔥 | 紅辣椒, 麻竹筍, 鮮香菇, 老薑, 油豆腐 | | 生鮮木耳, 沙拉油, 皺葉白菜, 老薑 | 高麗菜, 中排, 金針菇, 老薑 | | |
| 5/23 | 二 | 糙米飯 | 豆瓣鱸魚 | 木須炒蛋 | | 莧菜小魚 | 白菜玉米湯 | 香蕉 | |
| | | 糙米, 白米 | 鱸魚, 老薑, 鳳梨, 洋葱, 素蠔油, 青蔥 | 杏鮑菇, 濕木耳, 胡蘿蔔, 沙拉油, 雞蛋 | | 大蒜, 小魚乾, 沙拉油, 莧菜 | 老薑, 甜玉米, 山東白菜, 鮮香菇 | 香蕉 | |
| 5/24 | 三 | 漢堡 | 香酥豬排 | 照燒蔬菜料 | | 螞蟻上樹2 | 玉米濃湯2 | 乳品1 | |
| | | 漢堡 | 裹粉豬排, 耐炸油 | 壽喜燒醬, 黑胡椒粉, 九層塔, 洋葱, 沙拉油, 紅蘿蔔, 高麗菜 | | 生鮮木耳, 大蒜, 沙茶醬, 胡蘿蔔, 肉絲, 冬粉, 綠豆芽 | 馬鈴薯, 玉米粒, 鮮奶油, 玉米濃湯粉, 洋葱, 雞蛋 | 高脂保久乳 | |
| 5/25 | 四 | 紅藜米飯 | 南瓜燒肉 | 雙花燴獅子頭 | | 蒜香空心菜 | 剝皮辣椒雞湯 | 葡萄 | |
| | | 白米, 紅藜麥 | 豬腩, 老薑, 紅辣椒, 南瓜 | 白花菜, 青花菜, 獅子頭, 紅蘿蔔, 沙拉油 | | 沙拉油, 大蒜, 空心菜 | 金針菇, 骨腿, 剝皮辣椒, 老薑 | 葡萄 | |
| 5/26 | 五 | 白米飯 | 情人果炒腿排 | 鮮筍炒肉絲 | | 蒜炒有機味美菜 | 海帶芽蛋花湯 | | |
| | | 白米 | 芒果青, 雞腿, 紅椒, 黃椒, 大蒜 | 冷凍肉絲, 油蔥酥, 麻竹筍, 青蔥 | | 味美菜, 紅蘿蔔, 大蒜, 沙拉油 | 雞蛋, 乾海帶芽, 青蔥 | | |
| 5/29 | 一 | 白米飯 | 蜜汁雞丁 | 絲瓜冬粉 | | 蒜炒有機青松菜 | 竹筍豬骨湯 | | |
| | | 白米 | 大蒜, 白芝麻, 耐炸油, 檸檬汁, 地瓜粉, 雞腿 | 金針菇, 冬粉, 老薑, 油蔥酥, 絲瓜 | | 青松菜, 大蒜, 沙拉油, 胡蘿蔔 | 老薑, 麻竹筍, 中排 | | |
| 5/30 | 二 | 胚芽米飯 | 薑燒肉片 | 毛豆乾丁 | | 南瓜炒高麗菜 | 紫菜蛋花湯 | 玉荷包荔枝 | |
| | | 胚芽米, 白米 | 梅花肉, 青蔥, 洋葱, 老薑, 濕木耳 | 沙拉油, 黑胡椒粉, 五香豆乾, 冷凍毛豆仁, 紅蘿蔔 | | 高麗菜, 南瓜, 大蒜, 沙拉油 | 紫菜, 青蔥, 雞蛋 | 荔枝 | |
| 5/31 | 三 | 烏龍麵 | 日式海鮮炒烏龍 | 什錦滷味 | | 綜合蔬菜 | 味噌海帶芽湯 | 乳品1 | |
| | | 烏龍麵 | 青蔥, 大蒜, 蝦仁, 紅蔥頭, 鮮香菇, 柴魚片, 魷魚, 洋葱, 胡蘿蔔, 糖美醬油, 沙拉油 | 甜不辣, 老薑, 滷包, 黑豆乾, 白蘿蔔 | | 海帶根, 紅蘿蔔, 香油, 豆芽菜, 油菜, 白芝麻 | 青蔥, 味噌, 小魚乾, 乾海帶芽, 板豆腐 | 高脂保久乳 | |

臺南市七股區後港國小

112 年 6 月份 午餐 食譜 (葷)

| 期日 | 期星 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 | 附餐 |
|-----|----|--------------|--|----------------------------------|----|----------------------|-----------------------|-------|------------|
| 6/1 | 四 | 肉鬆海苔飯 | 味噌炒豬柳 | 三色豆腐 | | 炒有機皺葉白菜 | 白菜排骨湯 | 香蕉 | |
| | | 豬肉鬆, 海苔絲, 白米 | 油菜, 豬肉, 胡蘿蔔, 味噌, 蒜頭 | 玉米粒, 絞肉, 毛豆仁, 沙拉油, 辣豆瓣醬, 板豆腐, 大蒜 | | 老薑, 金針菇, 白菜, 沙拉油 | 老薑, 秀珍菇, 山東白菜, 中排 | 香蕉 | |
| 6/2 | 五 | 胚芽米飯 | 照燒豬肋排 | 黃瓜燴獅子頭 | | 蒜香高麗菜 | 紫菜蛋花湯 | | |
| | | 白米, 胚芽米 | 白芝麻, 豬肋排, 日式照燒醬 | 生鮮木耳, 大蒜, 大黃瓜, 沙拉油, 獅子頭 | | 高麗菜, 紅蘿蔔, 沙拉油, 大蒜 | 青蔥, 紫菜, 雞蛋 | | |
| 6/5 | 一 | 白米飯 | 咖哩雞 | 秀珍炒筍白筍 | | 燴雙花 | 玉米蛋花湯 | 豆漿 | |
| | | 白米 | 大蒜, 馬鈴薯, 骨腿, 洋葱, 咖哩粉, 胡蘿蔔 | 青蔥, 秀珍菇, 筍白筍, 肉絲, 大蒜 | | 生鮮木耳, 大蒜, 白花菜, 冷凍青花菜 | 雞蛋, 玉米粒, 青蔥 | 豆漿 | |
| 6/6 | 二 | 紅藜米飯 | 糖醋鱸魚 | 小黃瓜炒蛋 | | 豆皮炒有機青松菜 | 金針菇味噌豆腐湯 | 玉荷包荔枝 | |
| | | 紅藜, 白米 | 老薑, 洋葱, 鱸魚, 大蒜, 青蔥, 地瓜粉, 耐炸油, 濕木耳, 番茄醬 | 雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒, 沙拉油, 小黃瓜 | | 豆腐皮, 沙拉油, 青松菜, 老薑 | 柴魚片, 味噌, 青蔥, 金針菇, 嫩豆腐 | 荔枝 | |
| 6/7 | 三 | 鍋燒意麵 | 炒意麵 | 燒烤雞翅 | | | 白蘿蔔黑輪湯 | 乳品1 | 冷凍玉兔包(綠豆餡) |
| | | 鍋燒意麵 | 青蔥, 沙茶醬, 洋葱, 沙拉油, 魷魚, 大蒜, 冷凍肉絲, 鮮香菇, 胡蘿蔔 | | | | 芹菜, 白蘿蔔, 黑輪, 老薑 | 高脂保久乳 | 玉兔包 |
| 6/8 | 四 | 五穀米飯 | 滷雞腿 | 腰果蝦仁 | | 炒高麗菜 | 冬瓜排骨湯 | 黃金奇異果 | |

| | | | | | | | | |
|------|---|---------|---------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---|-------|
| | | 白米, 五穀米 | 青蔥, 雞腿, 老薑 | 毛豆仁, 蝦仁, 蜜汁腰果, 大蒜, 玉米粒 | | 高麗菜, 紅蘿蔔, 沙拉油, 大蒜 | 排骨肉, 鮮香菇, 冬瓜, 老薑 | 奇異果 |
| 6/9 | 五 | 白米飯 | 蒜泥白肉 | 柴魚豆腐 | | 薑炒有機尼龍白菜 | 山藥枸杞雞湯 | |
| | | 白米 | 豆芽菜, 梅花肉, 醬油膏, 大蒜, 青蔥, 紅辣椒 | 耐炸油, 鯷魚醬油, 嫩豆腐, 海苔絲, 香鬆 | | 沙拉油, 秀珍菇, 尼龍白菜, 老薑 | 老薑, 枸杞, 山藥, 秀珍菇, 骨腿 | |
| 6/12 | 一 | 白米飯 | 蜜汁肋排 | 蔴香小黃瓜雞絲 | | 蒜炒有機小松菜 | 蒲瓜貢丸湯 | |
| | | 白米 | 豬肋排, 檸檬汁, 白芝麻 | 芝麻醬, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 雞胸肉 | | 小松菜, 大蒜, 秀珍菇, 沙拉油 | 貢丸, 大蒜, 蒲瓜 | |
| 6/13 | 二 | 糙米飯 | 沙茶石斑海鮮煲 | 玉米蒸蛋 | | 絲瓜枸杞 | 竹筍香菇魚羹湯 | 無籽葡萄 |
| | | 糙米, 白米 | 青蔥, 冬粉, 洋蔥, 石斑, 老薑, 鮫魚, 沙茶醬, 蝦仁, 生鮮木耳 | 毛豆仁, 玉米粒, 雞蛋 | | 老薑, 沙拉油, 絲瓜, 枸杞 | 蔴竹筍, 油蔥酥, 鮮香菇, 魚羹條 | 葡萄 |
| 6/14 | 三 | 麵條 | 義大利肉醬麵 | 香酥雞腿 | | 梅粉薯條 | 玉米濃湯 | 乳品1 |
| | | 牛排麵 | 洋蔥, 大蒜, 黑胡椒醬, 番茄醬, 豬肉, 義大利香料, 磨菇醬 | 耐炸油, 雞腿 | | 地瓜薯條, 耐炸油, 梅子粉 | 雞蛋, 全脂奶粉, 玉米粒, 玉米濃湯粉, 洋蔥, 馬鈴薯 | 高脂保久乳 |
| 6/15 | 四 | 白米飯 | 香菇筍燒雞 | 洋蔥炒蛋 | | 蒜香有機空心菜 | 味噌虱目魚湯 | 香蕉 |
| | | 白米 | 蔴竹筍, 骨腿, 老薑, 青蔥, 鮮香菇 | 洋蔥, 絞肉, 沙拉油, 濕木耳, 雞蛋, 胡蘿蔔 | | 空心菜, 大蒜, 沙拉油 | 青蔥, 虱目魚, 老薑, 虱目魚肚, 味噌, 洋蔥 | 香蕉 |
| 6/16 | 五 | 五穀飯 | 黑胡椒肉片 | 三杯杏鮑菇米血 | | 薑炒有機荷葉白菜 | 白菜鴨肉湯 | 玉荷包荔枝 |
| | | 五穀米, 白米 | 黑胡椒醬, 大蒜, 青蔥, 洋蔥, 胡蘿蔔, 沙拉油, 梅花肉 | 丸層塔, 素蠔油, 老薑, 米血, 杏鮑菇 | | 老薑, 荷葉白菜, 胡蘿蔔, 沙拉油 | 山東白菜, 老薑, 鴨肉, 芹菜 | 荔枝 |
| 6/17 | 六 | 白米飯 | 雞肉栗子炊飯 | 絲瓜蛋粉絲煲 | | 香菇炒筍絲 | 榨菜餛飩湯 | |
| | | 白米 | 胡蘿蔔, 毛豆仁, 糖炒栗子, 雞腿, 黑胡椒粉 | 雞蛋, 絲瓜, 枸杞, 冬粉, 沙拉油, 老薑 | | 青蔥, 蔴竹筍, 油蔥酥, 鮮香菇, 大蒜 | 雲吞, 小白菜, 老薑, 榨菜, 白胡椒粉 | |
| 6/19 | 一 | 白米飯 | 義式風味雞 | 豆乾三絲 | | 炒有機青松菜 | 冬瓜虱目魚丸湯 | |
| | | 白米 | 洋蔥, 番茄醬, 磨菇醬, 大蒜, 骨腿, 馬鈴薯, 丸層塔, 義大利香料 | 肉絲, 芹菜, 豆乾, 大蒜, 沙拉油, 紅蘿蔔, 生鮮木耳 | | 沙拉油, 胡蘿蔔, 大蒜, 青松菜 | 老薑, 冬瓜, 虱目魚丸 | |
| 6/20 | 二 | 魚鬆飯 | 香酥虱目魚肚 | 三杯菇菇油腐 | | 腐乳空心菜 | 海帶芽蛋花湯 | 黃金奇異果 |
| | | 白米, 魚鬆 | 虱目魚肚, 地瓜粉, 耐炸油 | 秀珍菇, 油豆腐, 紅蘿蔔, 鮮香菇, 丸層塔, 老薑 | | 大蒜, 沙拉油, 豆腐乳, 空心菜 | 青蔥, 乾海帶芽, 雞蛋 | 奇異果 |
| 6/21 | 三 | 白米飯 | 香腸炒飯 | 醬燒關東煮 | | 燒賣 | 瓜仔雞湯 | 乳品1 |
| | | 白米 | 洋蔥, 玉米粒, 青蔥, 沙拉油, 黑胡椒粉, 紅蘿蔔, 香腸, 雞蛋 | 番茄醬, 柴魚片, 黑輪, 白蘿蔔, 杏鮑菇 | | 燒賣, 蟹黃燒賣 | 鮮香菇, 骨腿, 老薑, 醃瓜 | 高脂保久乳 |
| 6/26 | 一 | 白米飯 | 滷雞腿 | 玉米肉末 | | 薑炒有機尼龍白菜 | 高麗菜南瓜湯 | |
| | | 白米 | 青蔥, 雞腿, 老薑 | 玉米粒, 毛豆仁, 絞肉, 紅蘿蔔, 大蒜 | | 沙拉油, 秀珍菇, 尼龍白菜, 老薑 | 南瓜, 大蒜, 中排, 高麗菜 | |
| 6/27 | 二 | 白米飯 | 蒲燒鯛魚 | 紅蘿蔔炒蛋 | | 蒜炒高麗菜 | 白蘿蔔玉米湯 | 蘋果 |
| | | 白米 | 白芝麻, 蒲燒鯛魚, 海苔絲 | 青蔥, 沙拉油, 紅蘿蔔, 雞蛋 | | 沙拉油, 青蔥, 生鮮木耳, 大蒜, 高麗菜 | 甜玉米, 白蘿蔔, 老薑 | 蘋果 |
| 6/28 | 三 | 牛排麵 | 紅燒腱肉 | | | 清燙小白菜 | 番茄紅燒湯麵料 | 乳品1 |
| | | 牛排麵 | 青蔥, 老薑, 滷包, 豬腱 | | | 小白菜 | 蒜頭, 番茄醬, 老薑, 胡蘿蔔, 綠豆芽, 青蔥, 牛番茄, 白蘿蔔, 洋蔥 | 高脂保久乳 |
| 6/29 | 四 | 白米飯 | 香酥雞 | 咖哩百頁 | | 蒜炒味美菜 | 竹筍豬骨湯 | 玉荷包荔枝 |
| | | 白米 | 雞腿, 椒鹽粉, 地瓜粉, 耐炸油 | 大蒜, 馬鈴薯, 咖哩塊, 百頁豆腐, 玉米筍, 紅蘿蔔, 洋蔥 | | 胡蘿蔔, 沙拉油, 老薑, 味美菜 | 老薑, 蔴竹筍, 中排 | 荔枝 |
| 6/30 | 五 | 白米飯 | 肉絲堅果蛋炒飯 | 燒烤雞翅 | | | 白菜排骨湯 | 餐盒 |
| | | 白米 | 青蔥, 黑胡椒粉, 腰果, 洋蔥, 核桃, 紅蘿蔔, 沙拉油, 豬肉 | 檸檬雞翅 | | | 老薑, 秀珍菇, 山東白菜, 中排 | 牛奶麵包 |
| | | 白米, 紅地瓜 | 耐炸油, 乾辣椒, 蒜頭, 青蔥, 花生, 花椒粉, 雞胸肉 | 老薑, 油豆腐, 梅干菜, 紅辣椒, 沙拉油, 熟桂竹筍 | 綠豆芽, 白芝麻, 香油, 胡蘿蔔, 黑木耳, 小黃瓜 | 大蒜, 排骨肉, 蒲瓜 | 紅龍果 | |
| 9/27 | 三 | 鍋燒拉麵 | | 茶葉蛋 | 清燙有機小白菜 | 鍋燒拉麵湯料 | 乳品1 | |
| | | 拉麵 | | 茶葉, 滷包, 雞蛋 | 小白菜 | 虱目魚, 虱目魚丸, 金針菇, 老薑, 柴魚片, 文蛤, 蝦仁, 沙茶醬 | 高脂保久乳 | |
| 9/28 | 四 | 糙米白飯 | 花生豬腳 | 豆薯炒蛋 | 田園白菜 | 絲瓜餛飩湯 | 進口甜桃 | |
| | | 糙米, 白米 | 熟花生, 滷包, 老薑, 紅辣椒, 豬腱, 豬腳 | 雞蛋, 毛豆仁, 胡蘿蔔, 豆薯, 沙拉油, 生鮮木耳 | 沙拉油, 胡蘿蔔, 豆腐皮, 鮮香菇, 老薑, 大白菜 | 雲吞, 老薑, 絲瓜, 榨菜絲 | 甜桃 | |

112年10月份午餐食譜(葷)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐一 |
|-------|----|--------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------|
| 10/2 | 一 | 白飯 | 蠔油雞丁米血 | 雙花燴獅子頭 | 蒜炒空心菜 | 大黃瓜豬骨湯 | 豆漿 |
| | | 粳米 | 米血,老薑,骨腿,素蠔油,九層塔 | 青花菜,獅子頭,生鮮木耳,沙拉油,白花菜 | 大蒜,沙拉油,空心菜,紅辣椒 | 大蒜,大黃瓜,中排 | 豆漿 |
| 10/3 | 二 | 五穀飯 | 蒲燒鰻魚 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒有機小松菜 | 海芽味噌湯 | 蘋果 |
| | | 粳米,五穀米 | 白芝麻,白鰻,海苔絲 | 青蔥,雞蛋,沙拉油,紅蘿蔔 | 沙拉油,小松菜,大蒜,沙茶醬 | 乾海帶芽,味噌,青蔥,板豆腐 | 蘋果 |
| 10/4 | 三 | 螺旋麵 | 蒜香培根腿肉白醬螺旋麵 | 綜合地瓜 | 甜椒炒小黃瓜 | 大白菜排骨湯 | 乳品1 |
| | | 螺旋麵 | 雞腿,大蒜,蘆筍,洋蔥,杏鮑菇,培根,白醬,義大利香料,黑胡椒粉 | 薯條,耐炸油,地瓜球 | 大蒜,胡瓜-花胡瓜,玉米筍,紅椒 | 老薑,結球白菜,中排 | 高脂保久乳 |
| 10/5 | 四 | 白飯 | 醬燒鴨肉 | 茄汁豆腐 | 蒜炒有機青江菜 | 菇菇雞湯 | 白梨 |
| | | 粳米 | 大蒜,甜麵醬,紅辣椒,黃豆乾,洋蔥,素蠔油,青蔥,辣豆瓣醬,鴨肉 | 冷凍毛豆仁,冷凍玉米粒,嫩豆腐,番茄醬,蒜末,絞肉 | 大蒜,青江菜,沙拉油,紅蘿蔔 | 骨腿,鮮香菇,枸杞,秀珍菇,老薑 | 梨 |
| 10/6 | 五 | 糙米飯 | 叻沙肉片 | 四季豆炒肉絲 | 南瓜炒高麗菜 | 白蘿蔔排骨湯 | |
| | | 粳米,糙粳米 | 椰菜,鮮香菇,大蒜,梅花肉,椰菜,咖哩粉,洋蔥,叻沙醬,豆筍 | 沙拉油,大蒜,肉絲,四季豆,紅蘿蔔 | 大蒜,沙拉油,南瓜,高麗菜 | 老薑,白蘿蔔,中排 | |
| 10/11 | 三 | 白飯 | 白豆瓣蒸魚肚 | 豆瓣海帶根豆乾 | | 綜合虱目魚湯飯 | 乳品1 |
| | | 粳米 | 虱目魚肚,豆瓣醬,洋蔥,青蔥,老薑 | 老薑,辣椒,辣豆瓣醬,九層塔,黃豆乾,乾海帶根,香油 | | 油蔥酥,蝦仁,芹菜,熟桂竹筍,高麗菜,虱目魚丸,鮮香菇 | 高脂保久乳 |
| 10/12 | 四 | 白飯 | 蠔油洋蔥豬柳 | 玉米乾丁 | 炒有機尼龍白菜 | 馬鈴薯雞湯 | 綠葡萄 |
| | | 粳米 | 胡蘿蔔,青蔥,素蠔油,豬肉,大蒜,洋蔥 | 五香豆乾,青蔥,冷凍玉米粒,紅蘿蔔,沙拉油 | 沙拉油,豆腐皮,老薑,尼龍白菜 | 馬鈴薯,老薑,鮮香菇,骨腿 | 綠葡萄 |
| 10/13 | 五 | 胚芽米飯 | 梅子雞丁 | 筍白筍炒肉絲 | 蒜炒青油菜 | 蒲瓜豬骨湯 | |
| | | 胚芽米,白米 | 紫蘇梅,老薑,骨腿,番茄醬,青蔥,牛番茄 | 大蒜,秀珍菇,青蔥,肉絲,沙拉油,茭白筍 | 金針菇,青油菜,大蒜,沙拉油 | 中排,蒲瓜,貢丸 | |
| 10/16 | 一 | 白飯 | 高麗菜炒肉片 | 香酥綜合菇 | 腐乳空心菜 | 瓜仔雞湯 | |
| | | 粳米 | 高麗菜,紅辣椒,冬粉,梅花肉,蠔油,青蔥,大蒜 | 鮮香菇,杏鮑菇,酥炸粉,耐炸油,椒鹽粉 | 豆腐乳,空心菜,大蒜,沙拉油 | 老薑,骨腿,秀珍菇,脆瓜 | |
| 10/17 | 二 | 五穀飯 | 咖哩雞 | 塔香菜脯蛋 | 炒有機味美菜 | 浮水魚羹 | 香蕉 |
| | | 粳米,五穀米 | 大蒜,洋蔥,咖哩粉,骨腿,胡蘿蔔,馬鈴薯 | 雞蛋,沙拉油,菜脯,九層塔 | 味美菜,沙拉油,紅蘿蔔,大蒜 | 太白粉,香菜,魚羹條,大蒜,烏醋,熟桂竹筍 | 香蕉 |
| 10/18 | 三 | 牛排麵 | 海鮮炒麵 | 關東煮 | | 味噌湯 | 乳品1 |
| | | 牛排麵 | 高麗菜,蝦仁,青蔥,胡蘿蔔,油蔥酥,洋蔥,鮮香菇,鮭魚,大蒜 | 杏鮑菇,糖醋醬,味噌,番茄醬,白蘿蔔,柴魚片,黑糖 | | 味噌,小白菜,小魚乾,板豆腐 | 高脂保久乳 |
| 10/19 | 四 | 白飯 | 照燒豬肋排 | 高麗菜炒豆包 | 炒小黃瓜 | 牛蒡玉米排骨湯 | 白梨 |
| | | 粳米 | 大蒜,豬肋排,日式照燒醬,老薑,白芝麻,油包,青蔥 | 生鮮木耳,生豆包,紅蘿蔔,大蒜,高麗菜,沙拉油 | 沙拉油,玉米筍,大蒜,胡瓜-花胡瓜 | 老薑,甜玉米,中排,牛蒡 | 梨 |
| 10/20 | 五 | 紅藜米飯 | 花生豬腳 | 櫛瓜香腸 | 炒有機黑葉白菜 | 海帶芽蛋花湯 | |
| | | 粳米,紅藜 | 油包,大蒜,紅辣椒,豬腿,豬腳,熟花生 | 老薑,黑胡椒粉,櫛瓜,鮮香菇,香腸,沙拉油 | 沙拉油,老薑,黑葉白菜,生鮮木耳 | 雞蛋,青蔥,乾海帶芽 | |
| 10/23 | 一 | 地瓜白飯 | 菱角燒雞 | 木須炒蛋 | 蒜炒有機味美菜 | 南瓜排骨湯 | |
| | | 紅地瓜,粳米 | 老薑,骨腿,萬用油包,紅辣椒,菱角仁(生) | 杏鮑菇,胡蘿蔔,沙拉油,雞蛋,生鮮木耳 | 油蔥酥,大蒜,味美菜,沙拉油 | 秀珍菇,中排,南瓜,老薑 | |
| 10/24 | 二 | 白飯 | 鳳梨蔭醬石斑魚 | 番茄蛋豆腐 | 蒜炒空心菜 | 黃豆芽玉米湯 | 香蕉 |
| | | 粳米 | 石斑,青蔥,鳳梨醬,辣椒,生鮮木耳,洋蔥,老薑 | 牛蒡絲,番茄醬,雞蛋,板豆腐,冷凍毛豆仁,沙拉油 | 大蒜,沙拉油,空心菜,紅辣椒 | 黃豆芽,鮮香菇,老薑,甜玉米,柴魚片 | 香蕉 |
| 10/25 | 三 | 糙米飯 | 雞肉絲飯 | 肉燥 | 腐皮白菜 | 榨菜餛飩湯 | 乳品1 |
| | | 粳米,糙粳米 | 調味雞肉絲 | 絞肉,紅蔥頭 | 老薑,結球白菜,沙拉油,豆腐皮,熟桂竹筍,紅蘿蔔 | 雲吞,老薑,榨菜絲,小白菜 | 高脂保久乳 |
| 10/26 | 四 | 白飯 | 義式風味豬柳 | 毛豆乾丁 | 絲瓜枸杞 | 肉骨茶 | 火龍果(紅肉) |
| | | 粳米 | 豬肉,大蒜,蘑菇醬,馬鈴薯,義大利香料,番茄醬 | 紅蘿蔔,冷凍毛豆仁,黃豆乾,黑胡椒粉,沙拉油 | 沙拉油,絲瓜,枸杞,老薑 | 鮮香菇,金針菇,肉骨茶包,白蘿蔔,大蒜,排骨肉 | 火龍果 |
| 10/27 | 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 | |

| | | | | | | | |
|-------|---|---------|--------------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------------|----|
| | | 粳米, 五穀米 | 梅花肉, 大蒜, 韓式泡菜, 白精靈菇, 洋葱, 青蔥 | 鴨鴨蛋, 大蒜, 生鮮木耳, 沙拉油, 大黃瓜 | 紅蘿蔔, 沙拉油, 皺葉白菜, 老薑 | 高麗菜, 大蒜, 貢丸 | |
| 10/30 | 一 | 白飯 | 芥藍豬柳 | 筊白筍炒甜黑輪 | 薑炒有機尼龍白菜 | 蘿蔔豬骨湯 | |
| | | 粳米 | 豬肉, 大蒜, 紅辣椒, 沙茶醬, 芥藍菜 | 筊白筍, 黑輪, 青蔥, 鮮香菇, 沙拉油 | 紅蘿蔔, 尼龍白菜, 嫩薑, 沙拉油 | 嫩薑, 白蘿蔔, 排骨肉 | |
| 10/31 | 二 | 白飯 | 梅醬鱸魚 | 桂竹筍滷嫩油腐 | 枸杞高麗菜 | 玉米濃湯 | 橘子 |
| | | 粳米 | 鱸魚, 洋葱, 紫蘇梅, 地瓜粉, 青蔥, 耐炸油, 番茄醬 | 紅辣椒, 梅乾菜, 油豆腐, 熟桂竹筍, 老薑 | 大蒜, 沙拉油, 枸杞, 高麗菜 | 雞蛋, 全脂奶粉, 玉米粒, 馬鈴薯, 玉米濃湯粉, 洋葱 | 橘子 |

臺南市七股區後港國小

112年11月份午餐食譜(葷)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐一 |
|-------|----|---------|---|--------------------------------------|-----------------------|--|-------|
| 11/1 | 三 | 白飯 | 肉絲蛋炒飯 | 白菜滷 | 黑胡椒毛豆莢 | 綜合白蘿蔔湯 | 乳品1 |
| | | 粳米 | 青蔥, 雞蛋, 肉絲, 紅蘿蔔, 洋葱, 玉米粒 | 紅蘿蔔, 山東白菜, 熟桂竹筍, 老薑, 生豆包, 鮮香菇, 沙拉油 | 黑胡椒粉, 帶毛毛豆, 八角 | 老薑, 芋頭, 白蘿蔔, 中排, 鴨鴨蛋, 杏鮑菇 | 高脂保久乳 |
| 11/2 | 四 | 白飯 | 滷雞腿 | 小黃瓜炒培根 | 南瓜炒高麗菜 | 豬肉味噌湯 | 香蕉 |
| | | 粳米 | 青蔥, 老薑, 滷包, 雞腿 | 培根, 大蒜, 玉米筍, 小黃瓜, 沙拉油 | 沙拉油, 南瓜, 高麗菜, 大蒜 | 青蔥, 金針菇, 味噌, 豬肉, 洋葱 | 香蕉 |
| 11/3 | 五 | 紅藜米飯 | 筍乾控肉 | 蝦仁豆腐煲 | 有機味美菜 | 金針脆筍雞湯 | |
| | | 粳米, 紅藜 | 豬腿, 筍乾, 紅辣椒, 滷包, 大蒜 | 鮮香菇, 沙拉油, 毛豆仁, 板豆腐, 蝦仁, 大蒜 | 味美菜, 沙拉油, 蒜頭, 生鮮木耳 | 乾金針, 骨腿, 老薑, 脆筍絲 | |
| 11/6 | 一 | 白飯 | 韓式年糕炒肉片 | 魚香豆腐 | 蒜香大陸妹 | 山藥香菇雞湯 | 豆漿 |
| | | 粳米 | 洋葱, 韓式泡菜, 造型年糕, 梅花肉, 辣醬, 青蔥, 老薑 | 杏鮑菇, 青蔥, 青蠔油, 絞肉, 油豆腐, 蒜頭, 沙拉油, 辣豆瓣醬 | 大陸妹, 沙拉油, 紅蘿蔔, 大蒜 | 老薑, 乾香菇, 山藥, 雞腿, 紅棗 | 豆漿 |
| 11/7 | 二 | 五穀飯 | 沙茶烏魚 | 章魚燒丸子 | 薑炒有機蚵白菜 | 海帶芽蛋花湯 | 橘子 |
| | | 五穀米, 粳米 | 烏魚, 山東白菜, 熟桂竹筍, 沙茶醬, 豆腐, 洋葱, 老薑, 生鮮木耳 | 日式照燒醬, 魷魚丸, 海苔香鬆, 鱈魚醬油, 耐炸油, 芥末 | 老薑, 蚵白菜, 鮮香菇, 沙拉油 | 青蔥, 乾海帶芽, 雞蛋 | 橘子 |
| 11/8 | 三 | 米粉 | 南瓜米粉 | 燒烤雞翅 | 韭菜炒豆芽 | 酸辣湯 | 乳品1 |
| | | 米粉 | 紅蘿蔔, 鮮香菇, 南瓜, 紅蔥頭, 肉絲, 蝦米, 青蔥 | 燒烤雞翅 | 沙拉油, 大蒜, 韭菜, 豆芽菜, 油蔥酥 | 胡蘿蔔, 辣豆瓣醬, 傳統豆腐, 雞蛋, 熟桂竹筍, 白醋, 冷凍肉絲, 濕木耳 | 高脂保久乳 |
| 11/9 | 四 | 白飯 | 花生豬腳 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蒜炒空心菜 | 柴魚排骨湯 | 梨子 |
| | | 粳米 | 紅辣椒, 大蒜, 熟花生, 豬腿, 豬腳, 滷包 | 青蔥, 沙拉油, 紅蘿蔔, 雞蛋 | 白芝麻, 大蒜, 空心菜, 沙拉油 | 高麗菜, 柴魚片, 排骨肉, 鮮香菇, 老薑 | 梨子 |
| 11/10 | 五 | 胚芽米飯 | 番茄燒雞 | 炒五丁 | 炒有機皺葉白菜 | 金針菇魚丸湯 | |
| | | 粳米, 胚芽米 | 紅番茄, 大蒜, 小黃瓜, 雞腿, 番茄醬 | 絞肉, 紅蘿蔔, 四季豆, 熟桂竹筍, 玉米粒, 沙拉油 | 秀珍菇, 沙拉油, 皺葉白菜, 老薑 | 山東白菜, 金針菇, 虱目魚丸, 老薑 | |
| 11/13 | 一 | 白飯 | 胡麻醬雞丁 | 麻婆豆腐 | 炒有機青油菜 | 紫菜蛋花湯 | |
| | | 粳米 | 米線, 骨腿, 蒜頭, 麻醬, 小黃瓜, 玉米筍, 白芝麻 | 豆瓣醬, 大蒜, 絞肉, 玉米粒, 板豆腐, 辣豆瓣醬, 青蔥, 沙拉油 | 青油菜, 濕木耳, 老薑, 沙拉油 | 青蔥, 雞蛋, 紫菜 | |
| 11/14 | 二 | 胚芽米飯 | 泰式打拋肉 | 小瓜香腸 | 肉燥地瓜葉 | 海帶芽味噌湯 | 蘋果 |
| | | 粳米, 胚芽米 | 大蒜, 九層塔, 紅辣椒, 魚露, 洋葱, 絞肉, 檸檬汁, 紅番茄, 紅蘿蔔 | 小黃瓜, 大蒜, 鮮香菇, 沙拉油, 香腸 | 沙拉油, 地瓜葉, 素肉燥 | 柴魚片, 青蔥, 板豆腐, 味噌, 乾海帶芽 | 蘋果 |
| 11/15 | 三 | 白米 | 香酥魚柳 | 什錦滷味 | 泡菜炒豆芽 | 高麗菜海鮮粥料 | 乳品1 |
| | | 粳米 | 耐炸油, 地瓜粉, 虱目魚 | 黑輪, 黑豆乾, 紅辣椒, 海帶結, 老薑, 鴨鴨蛋, 榨菜絲 | 大蒜, 綠豆芽, 韭菜, 韓式泡菜 | 老薑, 鮮香菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 芹菜, 油蔥酥, 蛤蜊, 蝦仁 | 高脂保久乳 |
| 11/16 | 四 | 海藻肉鬆飯 | 芥藍炒豬柳 | 三杯杏鮑菇魷魚 | 枸杞菠菜 | 剝皮辣椒雞湯 | 甜柿 |
| | | 豬肉鬆, 粳米 | 大蒜, 沙茶醬, 紅蘿蔔, 豬肉, 芥藍菜 | 杏鮑菇, 魷魚, 洋葱, 老薑, 大蒜, 紅辣椒, 九層塔 | 大蒜, 菠菜, 枸杞 | 剝皮辣椒, 老薑, 金針菇, 骨腿 | 甜柿 |
| 11/17 | 五 | 白飯 | 麻油雞 | 玉米肉末 | 炒有機尼龍白菜 | 羅宋湯 | |
| | | 粳米 | 骨腿, 胡麻油, 枸杞, 豆腐, 高麗菜, 老薑 | 玉米粒, 沙拉油, 青蔥, 絞肉, 紅蘿蔔 | 沙拉油, 尼龍白菜, 鮑魚菇, 老薑 | 紅番茄, 老薑, 番茄糊, 馬鈴薯, 洋葱, 義大利香料, 豬骨, 鮮香菇 | |
| 11/20 | 一 | 白飯 | 蠔油雞丁米血 | 筊白筍炒肉絲 | 薑炒有機荷葉白菜 | 冬菜鴨肉冬粉湯 | |
| | | 粳米 | 九層塔, 素蠔油, 老薑, 骨腿, 米血 | 沙拉油, 大蒜, 青蔥, 筊白筍, 肉絲, 秀珍菇 | 濕木耳, 老薑, 尼龍白菜, 沙拉油 | 老薑, 鴨肉, 冬粉, 高麗菜, 酸白菜 | |
| 11/21 | 二 | 五穀米飯 | 蒲燒鯛魚 | 玉米炒蛋 | 蒜香高麗菜 | 大黃瓜蛤蜊湯 | 橘子 |

| | | | | | | | |
|-------|---|---------|--|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------|
| | | 五穀米, 粳米 | 蒲燒鯛魚 | 枸杞, 沙拉油, 雞蛋, 玉米粒, 毛豆仁 | 高麗菜, 胡蘿蔔, 沙拉油, 大蒜 | 大黃瓜, 大蒜, 蛤蜊 | 橘子 |
| 11/22 | 三 | 牛排麵 | 義大利肉醬麵 | 鹽酥雞 | 甜椒雙花 | 高麗菜洋蔥培根湯 | 乳品1 |
| | | 牛排麵 | <small>番茄醬, 洋蔥, 絞肉, 黑胡椒醬, 磨菇醬, 義大利香料, 蒜頭</small> | 雞腿, 耐炸油, 地瓜粉 | 大蒜, 紅椒, 冷凍花椰菜, 冷凍青花菜, 黃椒 | 培根, 洋蔥, 黑胡椒粉, 高麗菜, 大蒜, 杏鮑菇, 番茄 | 高脂保久乳 |
| 11/23 | 四 | 白飯 | 香菇栗子燒肉 | 白菜豆包 | 鮮蔬四季豆 | 海帶芽豆腐湯 | 紅龍果 |
| | | 粳米 | 鮮香菇, 栗子, 老薑, 紅蔥頭, 豬腿 | 山東白菜, 老薑, 生鮮木耳, 紅蘿蔔, 沙拉油, 炸豆包 | 白芝麻, 玉米筍, 四季豆, 紅甜椒, 大蒜, 香油 | 青蔥, 金針菇, 乾海帶芽, 板豆腐 | 紅龍果 |
| 11/24 | 五 | 地瓜飯 | 醬燒雞丁 | 客家小炒 | 蒜炒有機小松菜 | 豆薯蛋花湯 | |
| | | 粳米 | 骨腿, 老薑, 高麗菜, 青蔥, 甜麵醬 | 乾魷魚, 大蒜, 紅蘿蔔, 肉絲, 辣豆瓣醬, 五香豆乾, 芹菜, 醬油膏 | 沙拉油, 大蒜, 小松菜, 紅蘿蔔 | 雞蛋, 鮮香菇, 青蔥, 油蔥酥, 豆薯 | |
| 11/27 | 一 | 地瓜飯 | 香酥雞腿 | 魚香杏鮑菇 | 蒜炒有機青松菜 | 白菜鮑菇排骨湯 | |
| | | 粳米 | 耐炸油, 雞腿 | 杏鮑菇, 豆瓣醬, 九層塔, 肉絲, 大蒜, 辣豆瓣醬, 沙拉油 | 紅蘿蔔, 大蒜, 沙拉油, 青松菜 | 豬骨, 鮑魚菇, 山東白菜, 老薑 | |
| 11/28 | 二 | 魚鬆飯 | 白豆瓣蒸魚 | 三色豆炒蛋 | 蒜炒大陸妹 | 麻油菇菇湯 | 香蕉 |
| | | 魚鬆, 粳米 | 青蔥, 素蠔油, 鱈魚, 白胡椒粉, 老薑, 黃豆醬, 洋蔥 | 毛豆仁, 沙拉油, 胡蘿蔔, 玉米粒, 雞蛋 | 沙拉油, 大蒜, 生鮮木耳, 大陸妹 | 紅蔥, 麻油, 冬瓜, 油豆腐, 老薑, 秀珍菇, 鮮香菇 | 香蕉 |
| 11/29 | 三 | 牛排麵 | 紅燒豬排 | | 清燙青江菜 | 紅燒排骨湯 | 乳品1 |
| | | 牛排麵 | 滷包, 老薑, 青蔥, 調味里肌豬排 | | 青江菜 | 番茄醬, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 甜玉米, 洋蔥, 辣豆瓣醬, 老薑 | 高脂保久乳 |
| 11/30 | 四 | 白米飯 | 三杯杏鮑菇雞丁 | 榨菜炒豆乾 | 薑炒蚵白菜 | 南瓜濃湯 | 梨子 |
| | | 粳米 | 老薑, 骨腿, 九層塔, 杏鮑菇 | 辣椒, 青蔥, 沙拉油, 素蠔油, 榨菜絲, 香油, 肉絲, 五香豆乾 | 老薑, 蚵白菜, 濕木耳, 沙拉油 | 洋蔥, 全脂奶粉, 南瓜, 火腿, 馬鈴薯 | 梨子 |

臺南市七股區後港國小

112年12月份午餐食譜(葷)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐一 |
|-------|----|---------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|--------|
| 12/1 | 五 | 胚芽米飯 | 蒜泥白肉 | 小黃瓜洋菇黑輪 | 南瓜炒高麗菜 | 玉米蛋花湯 | 薄鹽全堅果 |
| | | 白米, 胚芽米 | 梅花肉, 大蒜, 豆芽菜, 紅辣椒, 青蔥, 醬油膏 | 黑輪, 小黃瓜, 洋菇, 蒜頭, 沙拉油 | 蒜頭, 高麗菜, 沙拉油, 南瓜 | 玉米粒, 青蔥, 雞蛋 | 杏仁果(熟) |
| 12/4 | 一 | 白飯 | 照燒豬肋排 | 沙茶四寶 | 珍菇青江菜 | 黃豆芽玉米湯 | 豆漿 |
| | | 白米 | 白芝麻, 青蔥, 老薑, 滷包, 豬肋排, 日式照燒醬, 大蒜 | 熟花生, 胡蘿蔔, 大蒜, 沙茶醬, 絞肉, 馬鈴薯, 沙拉油 | 沙拉油, 青江菜, 大蒜, 秀珍菇 | 中排, 柴魚片, 甜玉米, 老薑, 黃豆芽 | 豆漿 |
| 12/5 | 二 | 魚鬆飯 | 海鮮豆腐煲 | 白花菜鵪鶉蛋 | 有機尼龍白菜 | 白菜魚丸湯 | 橘子 |
| | | 魚鬆, 白米 | 鮑魚, 青蔥, 玉米筍, 老薑, 油豆腐, 石斑, 素蠔油 | 白花菜, 大蒜, 沙拉油, 鵪鶉蛋, 紅蘿蔔 | 金針菇, 老薑, 尼龍白菜, 沙拉油 | 包心白菜, 老薑, 虱目魚丸 | 橘子 |
| 12/6 | 三 | 胚芽米飯 | 香腸炒飯 | 五香豆乾 | 綜合蔬菜 | 茶壺湯 | 乳品 |
| | | 白米, 胚芽米 | 香腸, 黑胡椒粉, 紅蘿蔔, 玉米粒, 洋蔥, 沙拉油, 青蔥, 雞蛋 | 五香豆乾, 八角, 沙拉油 | 油菜, 紅蘿蔔, 白芝麻, 豆芽菜, 昆布芽, 香油 | 文蛤, 雲白菇, 柴魚片, 金針菇, 老薑, 骨腿 | 牛奶 |
| 12/7 | 四 | 白飯 | 糖醋醬燒雞 | 木須炒蛋 | 蒜炒菠菜 | 白蘿蔔干貝排骨湯 | 甜柿 |
| | | 白米 | 番茄醬, 紅椒, 黃椒, 青蔥, 老薑, 骨腿 | 雞蛋, 黑木耳, 杏鮑菇, 沙拉油, 胡蘿蔔 | 沙拉油, 菠菜, 大蒜, 油蔥酥 | 中排, 白蘿蔔, 老薑, 干貝(乾), 鮮香菇 | 甜柿 |
| 12/8 | 五 | 五穀米飯 | 芋頭燒肉 | 洋菇甜豆炒蝦仁 | 炒有機小松菜 | 麻油雞湯 | |
| | | 白米, 五穀米 | 老薑, 芋頭, 豬腿, 紅辣椒 | 大蒜, 蝦仁, 甜豆, 沙拉油, 洋菇 | 沙拉油, 小松菜, 紅蘿蔔, 大蒜, 沙茶醬 | 麻油, 金針菇, 老薑, 高麗菜, 骨腿 | |
| 12/11 | 一 | 紅藜白飯 | 黑胡椒雞丁 | 芹菜炒三絲 | 薑炒有機蚵白菜 | 味噌海帶芽豆腐湯 | |
| | | 白米, 紅藜 | 黑胡椒粉, 青花菜, 洋蔥, 骨腿, 紅蘿蔔, 老薑, 黑胡椒醬 | 秀珍菇, 生鮮黑木耳, 芹菜, 大蒜, 沙拉油, 肉絲 | 老薑, 蚵白菜, 沙拉油, 鮮香菇 | 青蔥, 味噌, 傳統豆腐, 乾海帶芽 | |
| 12/12 | 二 | 五穀飯 | 椒鹽鱸魚 | 豆乾碎脯 | 油蔥炒大陸妹 | 冬瓜蛤蜊干貝湯 | 香蕉 |
| | | 五穀米, 白米 | 九層塔, 耐炸油, 地瓜粉, 鱸魚 | 紅蘿蔔, 四季豆, 菜脯, 五香豆乾, 蒜頭, 沙拉油 | 油蔥酥, 白芝麻, 沙拉油, 大蒜, 大陸妹 | 蛤蜊, 老薑, 冬瓜, 鮮香菇, 干貝(乾) | 香蕉 |
| 12/13 | 三 | 牛排麵 | 蔥燒鴨肉 | 三杯炒滷味 | | 沙茶麵羹料 | 乳品 |
| | | 牛排麵 | 鴨肉, 青蔥, 大蒜 | 素蠔油, 酸菜, 紅辣椒, 赤血, 九層塔, 黑輪, 黑豆乾, 老薑 | | 紅蘿蔔, 沙茶醬, 油蔥酥, 雞蛋, 包心白菜, 熟桂竹仔筍, 烏醋 | 牛奶 |
| 12/14 | 四 | 白飯 | 壽喜燒肉 | 白菜獅子頭 | 有機青松菜 | 大黃瓜排骨湯 | 梨子 |

| | | | | | | | |
|-------|---|---------|---|-------------------------------------|---------------------|----------------------------------|-----------|
| | | 白米 | 洋葱, 鲜香菇, 柴鱼片, 青葱, 玉米笋, 味噌, 大蒜, 梅花肉 | 山東白菜, 老薑, 沙拉油, 獅子頭 | 青松菜, 沙拉油, 老薑, 生鮮黑木耳 | 大黃瓜, 蒜頭, 中排 | 梨子 |
| 12/15 | 五 | 糙米飯 | 蘋果咖哩雞 | 玉米肉末 | 芝麻菠菜 | 高麗菜貢丸湯 | |
| | | 白米, 糙米 | 蒜頭, 骨腿, 蘋果, 洋葱, 胡蘿蔔, 咖哩塊 | 玉米粒, 沙拉油, 蒜頭, 青葱, 絞肉 | 沙拉油, 大蒜, 白芝麻, 菠菜 | 貢丸, 大蒜, 高麗菜, 芹菜 | |
| 12/18 | 一 | 白飯 | 薑燒梅花肉片 | 三色豆乾 | 蒜炒有機青松菜 | 筍絲雞湯 | |
| | | 白米 | 日式照燒醬, 洋葱, 紅辣椒, 老薑, 青葱, 白芝麻, 梅花肉 | 沙拉油, 胡蘿蔔, 玉米粒, 小黃瓜, 五香豆乾, 黑胡椒粉 | 沙拉油, 青松菜, 大蒜, 胡蘿蔔 | 紅蘿蔔, 老薑, 骨腿, 熟桂竹筍 | |
| 12/19 | 二 | 糙米飯 | 洋菇蔥爆雞丁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 香菇高麗菜 | 大白菜豆腐湯 | 蘋果平均值(混色) |
| | | 白米, 糙米 | 雞腿, 洋菇, 大蒜, 青葱, 沙茶醬, 紅辣椒 | 胡蘿蔔, 雞蛋, 沙拉油, 青蔥 | 沙拉油, 大蒜, 鮮香菇, 高麗菜 | 中排, 老薑, 包心白菜, 傳統豆腐 | 蘋果 |
| 12/20 | 三 | 白飯 | 香酥虱目魚柳 | 黑胡椒毛豆莢 | 蒜炒水蓮 | 芋頭粥料 | 乳品 |
| | | 白米 | 虱目魚, 地瓜粉, 耐炸油, 椒鹽粉 | 八角, 毛豆, 黑胡椒粉 | 紅辣椒, 大蒜, 沙拉油, 水蓮 | 芹菜, 熟桂竹筍, 高麗菜, 芋頭, 紅蘿蔔, 油蔥酥, 鮮香菇 | 牛奶 |
| 12/21 | 四 | 白飯 | 薑母燒雞 | 四季豆炒肉絲 | 薑炒有機黑葉白菜 | 韭菜肉絲湯 | 茂谷 |
| | | 白米 | 米血, 骨腿, 麻油, 豆荳, 老薑 | 四季豆, 辣豆瓣醬, 秀珍菇, 大蒜, 沙拉油, 冷凍肉絲, 辣豆瓣醬 | 老薑, 黑葉白菜, 胡蘿蔔, 沙拉油 | 肉絲, 韭菜, 冬粉, 油蔥酥, 榨菜絲 | 茂谷柑 |
| 12/22 | 五 | 五穀飯 | 香菇滷豬腳 | 大黃瓜燴鵪鶉蛋 | 枸杞菠菜 | 綜合甜湯圓 | |
| | | 五穀米, 白米 | 紅辣椒, 豬腿, 豬腳, 鮮香菇, 滷包, 老薑 | 鵪鶉蛋, 黑木耳, 沙拉油, 大蒜, 大黃瓜 | 沙拉油, 枸杞, 大蒜, 菠菜 | 湯圓, 二砂糖, 綠豆仁, 紅豆蠟頭(糖漬), 地瓜圓, 龍眼肉 | |
| 12/25 | 一 | 白飯 | 雲南薄片 | 筍乾滷油豆腐 | 蒜香高麗菜 | 大頭菜排骨湯 | |
| | | 白米 | 大蒜, 紅辣椒, 泰式甜辣醬, 梅花肉, 蒜蓉, 檸檬汁, 九層塔, 魚露, 蒜味花生 | 沙拉油, 筍乾, 老薑, 油豆腐 | 沙拉油, 大蒜, 高麗菜, 胡蘿蔔 | 大頭菜, 中排 | |
| 12/26 | 二 | 肉鬆飯 | 馬鈴薯燒雞 | 白菜豆包 | 蒜炒有機青松菜 | 金針菇蛋花貢丸湯 | 橘子 |
| | | 豬肉鬆, 白米 | 雞腿, 馬鈴薯, 大蒜, 鮮香菇, 素蠔油 | 老薑, 包心白菜, 沙拉油, 炸豆包, 生鮮木耳, 紅蘿蔔 | 沙拉油, 青松菜, 大蒜, 胡蘿蔔 | 金針菇, 雞蛋, 青蔥, 貢丸 | 橘子 |
| 12/27 | 三 | 板條 | 沙茶海鮮板條 | 茶葉蛋 | | 關東煮湯 | 乳品 |
| | | 板條 | 青葱, 洋葱, 洋葱, 沙拉油, 鮮香菇, 沙茶醬, 蝦仁, 魷魚, 大蒜, 高麗菜, 胡蘿蔔 | 滷包, 雞蛋 | | 黑輪, 柴魚片, 老薑, 油豆腐, 甜玉米, 白蘿蔔 | 牛奶 |
| 12/28 | 四 | 地瓜飯 | 南瓜滷肉 | 豆芽菜炒豆乾 | 薑炒有機荷葉白菜 | 茼蒿鹹湯圓湯 | 草莓 |
| | | 白米, 紅地瓜 | 豬腿, 紅辣椒, 紅蘿蔔, 南瓜, 大蒜 | 豆芽菜, 油蔥酥, 沙拉油, 黑胡椒粉, 五香豆乾, 韭菜 | 荷葉白菜, 沙拉油, 老薑, 豆腐皮 | 鮮香菇, 蝦米, 紅蔥頭, 小湯圓, 茼蒿, 肉絲 | 草莓 |
| 12/29 | 五 | 白飯 | 薑黃雞 | 蕃茄肉末豆腐 | 沙茶油菜 | 紫菜蛋花湯 | |
| | | 白米 | 雞腿, 薑黃粉, 耐炸油, 地瓜粉, 薑黃粉 | 番茄醬, 青葱, 沙拉油, 絞肉, 板豆腐, 牛番茄 | 大蒜, 沙拉油, 油菜, 沙茶醬 | 青蔥, 雞蛋, 紫菜 | |