

臺南市仁德區仁德國民小學 105 學年度(上)11~14 週菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果/乳品
11/7	一	白米飯	香滷肉燥	菇香莧菜	培根炒高麗	榨菜粉絲湯	0
11/8	二	糙米飯	滷雞腿	雙炒酸菇	蠔油筍絲	青菜豆腐湯	時令水果
11/9	三	麵食	泡菜鍋燒麵	0	0	鍋貼(煎)	0
11/10	四	燕麥飯	蒜味大排	沙茶高麗菜	銀芽炒蛋	酸辣湯	0
11/11	五	麵	絲瓜煨麵	銀元魯味	0	蔬菜包	優酪乳
11/14	一	地瓜飯	客家鹹豬肉	薑絲青江菜	枸杞絲瓜	紫菜蛋花湯	0
11/15	二	糙米飯	京醬燒鴨	銀芽三絲	香菇蒸蛋	黃瓜排骨湯	綜合果汁
11/16	三	麵	香煎土魷魚	相思紅豆捲	0	土魷魚羹	0
11/17	四	燕麥飯	佛跳牆	蒜炒高麗菜	紅蘿蔔炒蛋	芹香貢丸湯	0
11/18	五	白米飯	麻婆嫩豆腐	白菜滷	薑絲花椰	南瓜濃湯	時令水果
11/21	一	白米飯	紅燒暑魚燒	蒜爆空心菜	叉燒高麗菜	玉米蛋花湯	
11/22	二	糙米飯	鹽水鴨	薑絲炒尼龍	珊瑚蛋	黑輪蘿蔔湯	時令水果
11/23	三	粥	廣東粥	0	蜜汁雞腿	奶皇包	0
11/24	四	燕麥飯	芋香排骨	蒜香花椰	翡翠豆腐(蒸)	香菇雞湯	0
11/25	五	白飯	香菇油飯	0	菇香莧菜	冬瓜蓮仔湯	豆奶
11/28	一	白米飯	蔥油淋雞	螞蟻上樹	蠔油花菇	日式味噌湯	0
11/29	二	糙米飯	蕃茄燉肉	咖哩花菜	香滷海帶片	菠菜湯	時令水果
11/30	三	麵	大腸麵線糊	0	沙茶米血	脆皮麵包	0
12/1	四	燕麥飯	三杯雞	巧蛋包	金針青江菜	刺瓜魚丸湯	0
12/2	五	麵	日式鮮蔬炒麵	0	醬味雙滷	當歸湯	薏仁糙米漿