

臺南市龍崎區龍崎國小

112 年 4 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
4/6	四	糙米飯	義式鮮蔬鱸魚	木須炒三色		有機味美菜	莧菜叻仔魚	巨峰葡萄		2.6	1.5	1.2	0.1	0	0	319
		白米, 糙米	蒜仁, 黃椒, 白洋蔥, 紅蕃茄, 檸檬汁, 鱸魚	木耳, 雞蛋, 青蔥, 胡蘿蔔		味美菜	叻仔魚, 莧菜, 豆腐	巨峰葡萄								
4/7	五	紫米飯	味增肉片炒彩椒	紅燒杏鮑菇豆腐		有機黑葉白菜	四神湯	黃豆奶		3.4	4.8	1.3	0	0	0	689
		紫紅米, 白米	味噌, 黃椒, 洋蔥, 紅椒, 里肌肉, 青椒	板豆腐, 蔥, 杏鮑菇, 豬里肌		黑葉白菜, 蒜仁	山藥, 小蓮仁, 生薑, 豬軟骨, 四神料	豆漿								
4/10	一	麥片飯	紅燒腓肉	金針菇炒肉絲		有機小白菜	玉米蛋花湯	光泉鮮奶		2.8	1.9	1	0	0	1	449
		白米, 大麥片	豬腓, 紅蘿蔔, 青蔥, 馬鈴薯, 洋蔥, 蒜	青蔥, 胡蘿蔔, 金針菇, 肉絲		有機小白菜, 蒜仁	雞蛋, 玉米粒	鮮奶								
4/11	二	小米飯	彩椒腰果雞丁	素蟹黃豆腐		有機青松菜	鳳梨苦瓜雞湯	蜜棗		2.7	2	1	0.4	1	0	423
		小米, 白米	小黃瓜, 骨腿(肉雞), 紅椒, 雞胸肉, 腰果, 黃椒	毛豆仁, 芹菜, 南瓜, 板豆腐, 紅蘿蔔		青松菜, 生薑, 蒜仁	骨腿(肉雞), 鳳梨豆豉醬, 鳳梨, 苦瓜	蜜棗(圓形)								
4/12	三	紅麵線	麵線糊	水煮蛋		油菜燴金針		手撕麵包		5.9	2.2	0.7	2	0	0	731
		紅麵線	木耳, 玉蜀黍, 蒜仁, 糖小里肌, 香菜, 肉羹, 紅蘿蔔	雞蛋		油菜, 金針菇		手撕麵包								
4/13	四	糙米飯	咖哩凍豆腐	鮮蔬寬粉		有機黑葉白菜	薑絲石斑魚豆腐湯	黃小番茄		3.2	1	1	0	0	0	344
		白米, 糙米	青木瓜, 洋蔥, 凍豆腐, 胡蘿蔔	寬條冬粉, 紅蘿蔔, 木耳, 高麗菜, 玉米筍		黑葉白菜, 蒜仁	板豆腐, 珍珠龍膽, 生薑	小番茄								
4/14	五	紫米飯	日式燒肉	海帶三絲		有機味美菜	冬瓜排骨湯	光泉原味優酪乳		2.7	2.3	1.2	0	0	1	566
		紫紅米, 白米	紅蘿蔔, 蒜仁, 洋葱, 梅花肉	豆干絲, 小黃瓜, 海帶		味美菜	中排, 冬瓜	優酪乳								
4/17	一	麥片飯	滷排骨	佛跳牆		有機小松菜	黃瓜菇菇湯	鮮奶		2.6	2.5	1.1	0	0	1	518
		白米, 大麥片	蒜仁, 薑, 蔥, 里肌肉	紅蘿蔔, 木耳, 芋頭, 烏蛋, 糖軟骨, 大白菜, 金針菇		有機小松菜, 蒜仁	大黃瓜, 芹菜, 金針菇, 薑	鮮奶								
4/18	二	小米飯	雞肉絲飯	番茄蛋豆腐		有機黑葉白菜	金針菇麵線湯	奇異果		2.8	3	0.9	0.2	1	0	439
		小米, 白米	調味雞肉絲	大番茄(紅色系), 雞蛋, 板豆腐		黑葉白菜, 蒜仁	豬肉, 金針菇, 雞絲麵	奇異果								
4/19	三	白飯	滷雞腿	茶葉蛋		鮮菇炒雙花	冬瓜檸檬粉圓湯	巧克力蔓越莓		12	2.4	0.4	3	0	0	1066
		白米	青蔥, 雞腿	茶葉蛋		白花茶, 青花菜, 鴻喜菇, 胡蘿蔔	檸檬汁, 粉圓, 冬瓜糖磚	巧克力麵包								
4/20	四	糙米飯	魚柳雙拼	關東煮		有機青松菜	南瓜蔬菜湯	香蕉		4	2.2	0.9	0	1	0	520
		白米, 糙米	地瓜, 旗魚	黑輪, 薑, 昆布, 米血, 鵝鶉蛋		青松菜, 生薑, 蒜仁	胡蘿蔔, 高麗菜, 洋葱, 南瓜	香蕉								
4/21	五	紫米飯	皇帝豆滷肉	芹香干絲		有機青江菜	紫菜金針菇湯	黑豆奶		3	3.4	0.9	0	0	0	472
		紫紅米, 白米	青蔥, 豬肉, 皇帝豆, 蒜仁, 胡蘿蔔	芹菜, 木耳, 胡蘿蔔, 肉絲, 干絲		蒜仁, 青江菜, 生薑	乾海帶芽, 金針菇, 青蔥	黑豆奶								
4/24	一	麥片飯	肉燥鵪鶉蛋	高麗菜炒肉片		有機青江菜	皇帝豆排骨湯	福樂鮮乳		2.7	2	0.9	0	0	1	450
		白米, 大麥片	烏蛋, 胡蘿蔔, 肉丁(豬前腿)	高麗菜, 火鍋肉片(豬前腿), 胡蘿蔔		蒜仁, 青江菜, 生薑	皇帝豆, 中排	全脂鮮奶								
4/25	二	小米飯	香菇雞	四寶炒蛋		有機小白菜	蔬菜雞湯	紅小番茄		2.8	2.2	1.2	0	0	0	421
		小米, 白米	香菇, 骨腿(肉雞), 乾香菇, 蒜仁	小黃瓜, 玉米粒, 雞蛋, 毛豆仁, 胡蘿蔔		有機小白菜, 蒜仁	骨腿(肉雞), 薑, 高麗菜, 洋葱	小番茄								
4/26	三	白米飯	麻油雞飯	滷三節翅		絲瓜炒蛤蜊	鮮菇湯	蛋糕		3.7	1208	0.9	0.3	0	0	101729
		白米	生薑, 乾魷魚, 雞胸肉, 乾香菇	青蔥, 三節翅		生薑, 絲瓜, 蛤蜊	袖珍菇, 金針菇, 香菇, 鮑魚菇	蛋糕								
4/27	四	糙米飯	醬燒鱸魚豆腐	三色海帶根		有機青松菜	小白菜蛋花湯	芭樂		2.6	1.5	1.2	0	1	0	345
		白米, 糙米	黃椒, 鱸魚, 鴻喜菇, 蔥, 凍豆腐	紅蘿蔔, 五香豆干, 海帶根		青松菜, 生薑, 蒜仁	雞蛋, 小白菜	芭樂								

4/28	五	紫米飯	梅汁排骨	彩椒鮮菇肉片		有機鵝白菜	豆腐味噌湯	波蜜紫色蔬果汁		2.7	2.2	1.4	0	3	0	630
		紫紅米, 白米	小黃瓜, 小排	火鍋肉片(豬前腿), 紅椒, 杏鮑菇, 黃椒, 秀珍菇		蒜仁, 鵝白菜	板豆腐, 味噌, 高麗菜	葡萄汁								
供餐學校: 歸南國小央廚 ※本校營養午餐一律使用國產CAS認證豬肉																