

臺南市龍崎區龍崎國小
112年6月份午餐食譜（葷）

6/19	一	麥片飯	壽喜燒肉片	金瓜螞蟻上樹		有機小白菜	玉米蛋花湯	福樂自然零優酪乳		3.6	2.1	1.1	0	0	1	568
		大麥片,白米	梅花肉,大白菜,金針菇,洋蔥	高麗菜,金瓜,絞肉,乾香菇,冬粉		有機小白菜,蒜仁	雞蛋,玉米粒	全脂優酪乳								
6/20	二	小米飯	糖醋雞丁	滑蛋絲瓜		有機鵝白菜	冬瓜排骨湯	紅小番茄		2.9	1.7	1.1	0	0	0	394
		白米,小米	肉雞,青椒,紅椒	絲瓜,雞蛋,蛤蜊,蝦米		鵝白菜,蒜仁	冬瓜,中排	小番茄								
6/21	三	肉粽		烤雞翅		白菜滷	味噌豆腐湯	乳酪蒸果子		3.1	2.9	0.5	2.4	0	0	522
		肉粽		烤雞		蒜仁,包心白菜,胡蘿蔔,蝦米,木耳,肉絲	板豆腐,味噌,青蔥	牛奶蒸糕								
6/26	一	麥片飯	炸豬排	泰式花枝小黃瓜		有機小白菜	金針菇麵線湯	愛之味燕麥奶		12.3	3.8	0.9	5	0	0	1257
		大麥片,白米	里肌肉排	魚高,小蕃茄,洋蔥,檸檬汁,小黃瓜,花枝,蒜仁		有機小白菜,蒜仁	豬肉,金針菇,雞絲麵	植物燕麥奶								
6/27	二	小米飯	蘋果咖哩雞肉	小黃瓜炒黑輪		有機青江'菜	蔬菜餽餡蛋花湯	荔枝		3.7	2.8	0.9	0.3	1	0	449
		白米,小米	南瓜,紅蘿蔔,雞柳,馬鈴薯,蘋果,洋蔥	黑輪,小黃瓜		青江菜,蒜仁	雞蛋,冷凍豬肉餽餡,小白菜	荔枝								
6/28	三	白油麵	日式炒麵	滷杏鮑菇米血		茶葉蛋	牛蒡蔬菜湯	檸檬蛋糕		8.8	2.5	1.7	0.4	0	0	793
		白油麵	胡蘿蔔,肉絲,洋蔥,高麗菜,蒜仁,高麗菜,鮑魚醬油,海苔絲	米血,杏鮑菇		茶葉蛋	金針菇,柳松菇,紅蘿蔔,牛蒡,高麗菜	蛋糕								
6/29	四	糙米飯	豆鼓台灣鯛魚	鮮蔬寬粉		有機小松菜	綠豆薏仁湯	香蕉		4.9	1.1	1	0.1	1	0	467
		糙米,白米	豆鼓,薑,青蔥,台灣鯛	木耳,寬條冬粉,紅蘿蔔,高麗菜,玉米筍		有機小松菜	薏仁,地瓜圓,綠豆	香蕉								
6/30	五		西式餐盒					莓果優酪	愛文芒果	5.5	0.2	0	2	2	1	731
				蛋糕,麵包,綜合蔬果汁,菠蘿麵包				莓果鮮奶優酪	愛文芒果							

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