

臺南市龍崎區龍崎國小

112 年 6 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
6/1	四	糙米飯	鮮蔬鱸魚	滷花生拌小瓜		有機小白菜	紫菜蛋花湯	甜桃		2.9	1.1	1.2	1	0	0	381
		糙米, 白米	紅蘿蔔, 大白菜, 川耳, 鱸魚, 玉筍絲	熟花生, 小黃瓜, 紅蘿蔔		有機小白菜, 蒜仁	乾海帶芽, 生薑, 雞蛋	甜桃								
6/2	五	紫米飯	泰式打拋豬	大黃瓜燴魚丸		有機黑葉白	有機黃豆芽排骨湯	樹頂蔬果汁		2.9	2.3	1.1	0.3	2	0	505
		紫紅米, 白米	豬絞肉, 九層塔, 小蕃茄, 檸檬汁, 洋葱	豆皮, 胡蘿蔔, 大黃瓜, 虱目魚丸		有機黑葉白菜	中排, 黃豆芽	蘋果原汁								
6/5	一	麥片飯	泡菜豬肉	客家小炒		有機青江‘菜	番茄蛋花湯	比菲多優酪		2.8	2.3	1	0	0	2	738
		大麥片, 白米	肉片(豬五花), 高麗菜, 韓式泡菜	豆干, 木耳, 魷魚, 蔥, 五花肉, 紅蘿蔔, 芹菜		青江菜, 蒜仁	雞蛋, 大番茄(紅色系)	原味優酪								
6/6	二	小米飯	芋頭栗子燒雞	醬爆豆干		有機奶白	黃瓜魚丸湯	芭樂		3.5	2.2	0.6	0.2	1	0	503
		白米, 小米	骨腿(肉雞), 栗子, 芋頭	西洋芹菜片, 五香豆干		奶白菜, 蒜仁	大黃瓜, 虱目魚丸	芭樂								
6/7	三	麵疙瘩	什錦麵疙瘩(湯)	綜合滷味		蒜炒大陸妹		小叮噹蛋糕		3.6	1.2	1.3	0.5	0	0	351
		麵疙瘩	洋葱, 高麗菜, 乾香菇, 肉絲, 紅蘿蔔, 雞蛋, 秀珍菇, 芹菜	鮮香菇, 米血, 海帶, 金針菇, 五香豆干		蒜仁, 大陸妹										
6/8	四	糙米飯	三杯杏鮑菇	菜圃炒蛋		有機蚵白	紫米紅豆湯	台灣葡萄		4.1	0.7	1.7	0	0	0	393
		糙米, 白米	杏鮑菇, 生薑, 九層塔, 蒜仁	菜圃, 雞蛋, 青蔥		有機小白菜	紅豆, 紫米, 西谷米	葡萄-巨峰								
6/9	五	紫米飯	白蘿蔔滷肉	時蔬炒肉絲		有機蚵白	牛蒡山藥雞湯	黃豆奶		2.9	4.4	1	0	0	0	604
		紫紅米, 白米	豬肉, 青蔥, 白蘿蔔, 胡蘿蔔	里肌肉, 胡蘿蔔, 韭黃, 蒜仁, 豆芽菜		有機小白菜	牛蒡, 山藥, 骨腿(肉雞)	豆漿								
6/12	一	麥片飯	京醬肉絲	雞蓉玉米粒		有機空心菜	番茄湯	光泉原味優酪乳		3.1	2.9	0.7	0	0	1	614
		大麥片, 白米	豬肉, 甜麵醬, 蒜仁, 豆干	雞絞肉, 紅蘿蔔, 玉米粒		空心菜, 生薑	白洋葱, 肉片(豬前腿), 高麗菜, 大番茄(紅色系)	優酪乳								
6/13	二	小米飯	滷雞腿	馬鈴薯炒肉絲		有機黑葉	薑絲魚皮湯	愛文芒果		3.1	3.1	0.5	0	1	0	477
		白米, 小米	薑, 棒棒腿, 蒜仁	雞蛋, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉絲		有機黑葉白菜	虱目魚皮, 薑	愛文芒果								
6/14	三	義大利麵	野菇白醬嫩雞義大利麵	黑胡椒毛豆莢		風味高麗菜	檸檬冬瓜粉圓湯	菠羅牛角		6.9	2.7	0.8	0.4	0	0	630
		螺旋麵	蘑菇, 鮮奶油, 雞柳, 洋葱, 蒜仁, 白醬, 九層塔	黑胡椒, 毛豆		紅蘿蔔, 高麗菜, 木耳	冬瓜, 粉圓, 檸檬汁	波羅								
6/15	四	糙米飯	海帶結魯油豆腐	鮪魚聰明蛋		有機黑葉白菜	冬瓜蛤蜊湯	香蕉		3	1.7	1	0	1	0	421
		糙米, 白米	生鮮香菇, 三角油豆腐, 海帶結, 胡蘿蔔	雞蛋, 玉米粒, 鮪魚, 洋葱		蒜仁, 黑葉白菜	冬瓜, 蛤蜊, 青蔥	香蕉								
6/16	五	紫米飯	地瓜燒肉	麻婆豆腐		有機黑葉白	黃瓜菇菇湯	黑豆奶		3.1	3.4	0.8	0	0	0	435
		紫紅米, 白米	地瓜, 腱子肉, 蒜仁	絞肉, 板豆腐, 青蔥, 豆瓣醬		有機黑葉白菜	金針菇, 芹菜, 大黃瓜	黑豆奶								
6/17	六	麥片飯	魚柳雙拼	蕃茄炒蛋		蒜炒四季豆	紫菜豆腐湯	福樂鮮乳		3.3	2.3	1.3	0	0	1	531
		大麥片, 白米	地瓜, 冷凍旗魚塊(加工)	番茄, 雞蛋		蒜仁, 紅蘿蔔, 四季豆	青蔥, 紫菜, 板豆腐	全脂鮮奶								

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, 洋葱	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	魚露, 小蕃茄, 洋葱, 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	蔬菜餛飩蛋花湯	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, 洋葱	黑輪, 小黃瓜		青江菜, 蒜仁	雞蛋, 冷凍豬肉餛飩, 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, 洋葱, 黑木耳, 蒜仁, 高麗菜, 鹽水鴨油, 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	豆豉, 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
