

臺南市龍崎區龍崎國小

112 年8、9 月份午餐食譜 (葷)

9/15	五	紫米飯	山藥燉肉	黑椒鮮菇		白蘿蔔排骨湯	豆漿	芋頭酥	2.9	3.2	0.7	0	0	0	424
		白米, 紫紅米	山藥, 胡蘿蔔, 腊子肉	胡蘿蔔, 秀珍菇, 香菇, 肉片(豬前腿), 金針菇		中排, 白蘿蔔	豆漿	蛋黃芋頭酥							
9/18	一	麥片飯	打拋豬肉	三寶炒蛋	有機小松	鮮菇肉片湯	萬丹生乳		2.9	3	0.9	0	0	0	508
		大麥片, 白米	洋蔥, 豆干, 九層塔, 絞肉	胡蘿蔔, 雞蛋, 毛豆仁, 玉米粒	有機小松菜	生鮮香菇, 肉片(豬前腿), 薑, 青蔥	牛奶								
9/19	二	五穀飯	安東燒雞	彩椒炒豆腐		冬瓜排骨湯	紅龍果		3.4	2.2	0.3	0	2	0	480
		五穀米, 白米	雞胸肉, 冬粉, 馬鈴薯	板豆腐, 黃椒, 紅椒		中排, 冬瓜	紅龍果								
9/20	三	白米飯	蛋炒飯	蝦皮滷白菜		紅豆薏仁湯	一番鮮保久乳	大理石蛋糕	5.2	1.9	1.1	0.3	0	2	832
		白米, 糙米	胡蘿蔔, 雞蛋, 黑木耳, 肉絲, 洋蔥, 高麗菜	胡蘿蔔, 肉片(豬五花), 蝦皮, 蒜仁, 包心白菜		二砂糖, 薏仁, 芋圓, 紅豆	牛奶	蛋糕							
9/21	四	糙米飯	椒鹽杏鮑菇	什錦燴豆腐	有機空心菜	豆薯蕃茄蛋花湯	香蕉	味付海苔	2.7	1.6	4	0	2	0	450
		白米, 糙米	蒜仁, 杏鮑菇, 青蔥	雞蛋, 板豆腐, 鮑魚菇, 金針菇, 胡蘿蔔, 毛豆, 木耳	有機空心菜	蕃茄, 豆薯, 雞蛋	香蕉	海苔							
9/22	五	紫米飯	鳳梨燒肉	塔香炒海帶藍芽		大黃瓜排骨湯	正康黑豆漿	手撕麵包	4.3	3.1	0.6	0	0	0	557
		白米, 紫紅米	胡蘿蔔, 凤梨, 腊子肉	豬肉, 海帶根		金針菇, 中排, 大黃瓜	黑豆奶	手撕麵包							
9/23	六	麥片飯	滷雞腿	炒鮮筍		南瓜蔬菜湯	比菲多優格	米米花	3.8	1.8	0.5	0	0	0	494
		大麥片, 白米	雞腿, 青蔥	木耳, 麻竹筍, 豬肉		洋蔥, 高麗菜, 南瓜, 胡蘿蔔	優格	爆米花球							
9/25	一	麥片飯	杏胞菇燒肉	牛蒡炒肉絲	有機俄白	紫菜蛋花湯	鮮奶		2.6	2.4	1.1	0	0	0	331
		大麥片, 白米	杏鮑菇, 腊子肉, 蒜仁	牛蒡, 肉絲	蚵仔白	乾海帶芽, 薑, 雞蛋, 青蔥	鮮奶								
9/26	二	小米飯	梅子雞	番茄炒蛋		黃瓜菇菇湯	芭樂		2.7	1.8	0.5	0	0	0	363
		白米, 小米	骨腿(肉雞), 紫蘇梅, 豆薯	雞蛋, 番茄醬, 大番茄		芹菜, 金針菇, 大黃瓜	芭樂								
9/27	三	白米飯	虱目魚湯飯	丁香魚炒豆乾丁			比菲多優酪	蜂蜜星星麵包	3.7	2.1	0.7	1.4	0	1	631
		白米, 糙米	乾香菇, 鮮香菇, 筍絲, 鮮木耳, 茄目魚, 高麗菜, 香丸, 肉鬆	小方豆干, 青蔥, 丁香魚(魚干), 花生			優酪乳	蘋果麵包							
9/28	四	白米飯	浦燒鯛魚	什錦燴豆腐		白玉魚丸湯	柚子	綠豆椪	3.8	2.8	0.4	1.2	1	0	532
		白米, 糙米	台灣鯛魚片	雞蛋, 板豆腐, 鮑魚菇, 金針菇, 胡蘿蔔, 毛豆, 木耳		虱目魚丸, 白蘿蔔	柚子	綠豆椪							

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