

臺南市龍崎區龍崎國小															
112 年8、 9 月 份 午 餐 食 譜 （葷）															
日期	星期	主食	主菜	副菜一	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
8/30	三	鐵板麵	番茄肉醬	三色海帶根		冬瓜排骨湯	豆漿	乳酪蒸果子	5.2	3.1	0.9	1.6	0	0	686
		牛排麵	胡蘿蔔, 玉米粒, 白洋蔥, 豬絞肉(90%瘦肉率), 毛豆仁, 大番茄(紅色系)	紅蘿蔔, 五香豆干, 海帶根, 蒜仁		中排, 冬瓜	豆漿	牛奶蒸糕							
8/31	四	糙米飯	紅燒鱸魚	南瓜炒蛋	有幾山波菜	紫菜豆腐湯	葡萄		2.8	1.8	0.7	0.2	1	0	348
		白米, 糙米	鱸魚, 紅椒, 胡蘿蔔, 白洋蔥	雞蛋, 青蔥, 毛豆, 南瓜	波菜	板豆腐, 乾海帶芽	葡萄								
9/1	五	紫米飯	梅汁排骨	胡瓜肉片	有機莧菜	牛蒡雞湯	黑豆漿	明新Q手撕	4.9	3.4	1	0.2	0	0	697
		白米, 紫紅米	小排, 小黃瓜, 蘇梅醬	袖珍菇, 大黃瓜, 豬前腿肉	莧菜	牛蒡, 骨腿(肉雞)	黑豆奶	手撕麵包							
9/4	一	颱風假	颱風假	颱風假	颱風假	颱風假	颱風假								
9/5	二	麥片飯	紅燒腱肉	四季豆炒豆干	有機小松	青菜肉片湯	福樂高鈣牛奶		2.7	2.6	0.9	0	0	0	443
		大麥片, 白米	馬鈴薯, 洋蔥, 豬腱, 紅蘿蔔, 青蔥	四季豆, 蒜仁, 豆干	有機小松菜	小白菜, 豬前腿肉, 板豆腐, 薑, 雞蛋	牛奶								
9/6	三	小米飯	蒜頭雞	香菇肉絲炒南瓜	有機空心菜	黃瓜魚丸湯	火龍果		2.9	1.7	1	0.2	2	0	433
		白米, 小米	雞腿, 蒜頭, 鮮香菇, 雞胸肉	南瓜, 香菇, 肉絲	有機空心菜	大黃瓜, 虱目魚丸	火龍果								
9/7	四	拉麵	味噌湯麵	黑胡椒毛豆莢	烤地瓜		優酪乳	羅宋	9.5	2.4	0.5	1.1	0	1	1025
		拉麵	青蔥, 鴻喜菇, 火鉗肉片(豬前腿), 玉米粒, 小白菜, 味噌, 油豆腐, 洋葱, 肉鬆菜	毛豆, 黑胡椒	烤地瓜		優酪乳	羅宋麵包							
9/8	五	糙米飯	咖哩凍豆腐	滑蛋絲瓜	有機白菜	檸檬冬瓜粉圓湯	蘋果	味付海苔	4.4	1.8	2.9	0	1	0	522
		白米, 糙米	青木瓜, 洋蔥, 胡蘿蔔, 凍豆腐	蝦皮, 絲瓜, 雞蛋	白菜	粉圓, 冬瓜, 檸檬汁	蘋果	海苔							
		白米, 紫紅米	綠豆芽, 梅花肉, 蒜仁, 蔥, 香菜	黃椒, 雞里肌肉, 紅椒, 青椒, 鮮香菇	蚵白菜	玉米, 紅棗, 中排, 枸杞	豆漿	蛋糕							
9/11	一	麥片飯	日式肉片	雞蓉玉米粒	有機空心菜	鳳梨苦瓜雞湯	義美保久乳		3.1	3	0.8	0	0	2	719
		大麥片, 白米	梅花肉, 胡蘿蔔, 日式照燒醬, 洋葱, 薑	玉米粒, 紅蘿蔔, 雞絞肉	有機空心菜	骨腿(肉雞), 苦瓜, 鳳梨豆豉醬, 鳳梨	牛奶								
9/12	二	五穀飯	南瓜燉雞	海茸肉絲		豆腐味噌湯	水梨		2.8	2	0.4	0	2	0	441
		五穀米, 白米	骨腿(肉雞), 南瓜	烏醋, 肉絲, 海帶茸		味噌, 蝦皮, 板豆腐	水梨								
9/13	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底[2]	關東煮			統一優酪	台式馬卡龍	5.6	2.5	1.2	0	0	1	885
		鍋燒意麵	肉片, 黃金魚蛋, 高麗菜, 雞蛋, 鮮香菇	米血, 杏鮑菇, 黑輪, 薑			原味優酪	馬卡龍							
9/14	四	糙米飯	鮮蔬雕魚	鮪魚聰明蛋	有機黑夜白菜	小白菜蛋花湯	香蕉		2.7	2.9	1.5	0.4	2	0	493
		白米, 糙米	紅蘿蔔, 川耳, 台灣鯛魚片, 玉筍絲, 大白菜	鮪魚, 雞蛋, 洋葱, 玉米粒	黑夜白菜	小白菜, 雞蛋	香蕉								

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, 腱子肉	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	洋葱, 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, 洋葱, 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, 鳳梨, 腱子肉	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		洋葱, 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, 腱子肉, 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, 虱目魚, 高麗菜, 貢丸, 里肌肉	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