

臺南市龍崎區龍崎國小

112 年 10 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
10/2	一	麥片飯	打拋豬肉	絲瓜滑蛋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	燕麥奶		2.7	2.3	0.5	0.2	0	0	403
		白米, 大麥片	檸檬, 肉丁(豬前腿), 胡蘿蔔, 蒜仁, 九層塔	絲瓜, 雞蛋, 蝦皮		薑, 大黃瓜, 虱目魚丸	燕麥奶								
10/3	二	小米飯	三杯雞(杏鮑菇)	麻婆豆腐	有機蚵白	豆薯蛋花湯	火龍果		2.7	2.4	0.8	0	2	0	487
		白米, 小米	骨髓(肉雞), 蒜仁, 薑, 杏鮑菇	絞肉, 豆瓣醬, 板豆腐, 青蔥	蚵白菜	豆薯, 雞蛋	火龍果								
10/4	三	麵條	紅燒豬肉麵	蜜汁滷味	有機蔬菜		福樂高鈣牛奶	小叮嚀蛋糕	7.6	2.6	0.5	0.6	0	0	767
		白油麵	蕃茄, 腓子肉, 洋葱, 青蔥, 青木瓜, 綠豆芽, 紅蘿蔔	海帶結, 豆干, 虱目魚丸			牛奶	蛋糕							
10/5	四	糙米飯	玉米炒蛋	青椒炒豆干	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	香蕉		3.9	1.8	0.2	0.1	2	0	551
		白米, 糙米	蒜仁, 毛豆, 雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒	五香豆干, 青椒		薏仁, 二砂糖, 地瓜圓, 綠豆	香蕉								
10/6	五	紫米飯	紅燒腓肉	小黃瓜炒黑輪	有機莧菜	鮮筍排骨湯	豆漿	起酥蘋果派	3.8	2.9	1	1.1	0	0	525
		紫紅米, 白米	腓子肉, 薑, 青蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱, 蒜仁	胡蘿蔔, 黑輪, 小黃瓜	莧菜	中排, 麻竹筍	豆漿	蘋果派							
10/11	三	白米飯	鮮筍湯飯	彩椒鮮菇肉片	有機蔬菜		統一優酪	奶酥	4.9	1.9	1	2.6	0	1	718
		白米	鮮香菇, 鴻喜菇, 麻竹筍, 梅花肉, 貢丸, 鮮木耳	黃椒, 蒜仁, 杏鮑菇, 紅椒, 豬肉, 秀珍菇			原味膠原優酪	奶酥麵包							
10/12	四	糙米飯	豆鼓鱸魚	毛豆炒蛋	有機蔬菜	蝦皮味噌湯	文旦		2.7	2.2	0.1	0	1	0	392
		白米, 糙米	薑, 洋蔥, 鱸魚	毛豆仁, 雞蛋, 胡蘿蔔, 蒜仁		蝦皮, 板豆腐, 味噌	文旦								
10/13	五	紫米飯	蕃茄燉肉	有機銀豆芽炒南瓜	有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	新北農會豆漿	蜜雪蛋糕	4.1	2.9	0.8	0.3	0	0	505
		紫紅米, 白米	蒜仁, 大香菇(紅色魚), 洋葱, 馬鈴薯, 青蔥, 腓子肉	綠豆芽, 南瓜, 肉絲		青蔥, 雞蛋, 香菇	豆漿	蛋糕							
10/16	一	麥片飯	洋蔥豬柳	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯	義美鮮乳		2.6	2.1	1.3	0	0	1	442
		白米, 大麥片	洋蔥, 蒜仁, 豬小里肌	杏鮑菇, 薑-粉薑		青蔥, 雞蛋, 絲瓜	牛乳								
10/17	二	小米飯	香酥雞腿	金菇炒肉絲	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	砂糖橘		3.2	3.4	0.5	0.8	0	0	531
		白米, 小米	裹粉雞腿	青蔥, 蒜仁, 金針菇, 胡蘿蔔, 肉絲		薑, 青蔥, 蛤蜊, 冬瓜	砂糖橘								
10/18	三	烏龍麵	韓式烏龍麵	滷豆包	有機蔬菜	香菇雞湯	正康黑豆漿	紅藜餐包	4.6	3.9	0.9	2.1	0	0	714
		烏龍麵	毛豆仁, 韓式泡菜, 洋葱, 豬肉, 木耳, 高麗菜	炸豆包, 九層塔, 蒜仁, 白洋蔥, 胡蘿蔔		鮮香菇, 骨髓(肉雞), 薑, 乾香菇	黑豆漿	紅藜							
10/19	四	糙米飯	紅燒豆腐	南瓜炒蛋	有機蔬菜	金針菇麵線湯	蘋果		2.9	1.2	0.3	0.2	1	0	360
		白米, 糙米	胡蘿蔔, 毛豆, 板豆腐, 蒜仁, 金針菇, 鮑魚菇	雞蛋, 青蔥, 南瓜, 蒜仁, 毛豆		金針菇, 雞絲麵	蘋果								
10/20	五	紫米飯	鳳梨燒肉	雞丁彩椒	有機蔬菜	山藥排骨湯	比菲多優酪	蘋果乳酪甜心	2.7	1.4	0.3	0	1	1	516
		紫紅米, 白米	蒜仁, 薑, 腓子肉, 胡蘿蔔, 鳳梨	薑, 青椒, 鮮香菇, 紅椒, 黃椒		枸杞, 中排, 紅棗, 山藥	莓果鮮奶優酪	蘋果							

10/24	二	小米飯	梅子雞	牛蒡炒肉絲	有機蔬菜	黃瓜菇菇湯	青葡萄		2.7	1.9	0.4	0	1	0	386
		白米, 小米	豆薯, 蒜仁, 紫蘇梅, 骨髓(肉雞)	肉絲, 牛蒡		薑, 大黃瓜, 金針菇, 芹菜	青葡萄								
10/25	三	白米飯	鮪魚拌飯	檸檬雞翅	有機蔬菜	玉米濃湯	優酪乳	愛心牛奶球	6.8	2.2	0.3	1.2	0	1	901
		白米	毛豆仁, 紫菜片, 白洋蔥, 鮪魚三明治罐頭, 玉米粒	燒烤雞翅		雞蛋, 豬絞肉, 洋葱, 玉米粒, 胡蘿蔔	優酪乳	愛心牛奶球麵包							
10/26	四	糙米飯	梅乾滷車輪	蔥炒蛋	有機蔬菜	香菇魚丸湯	滿天星		2.7	1	0.7	0.2	0	0	319
		白米, 糙米	薑, 胡蘿蔔, 梅干菜, 冬瓜, 鮑鮑, 海帶結	雞蛋, 青蔥		虱目魚丸, 香菇	百香果								
10/27	五	紫米飯	迷香滷肋排	螞蟻上樹	有機蔬菜	山藥雞湯	黑豆漿	三角蛋糕	4.2	3.3	0.5	2.2	0	0	706
		紫紅米, 白米	蒜仁, 薑, 肋排, 青蔥	胡蘿蔔, 豬絞肉, 高麗菜		骨髓(肉雞), 枸杞, 山藥, 洋葱	黑豆漿	海绵蛋糕							
10/30	一	麥片飯	菱角燒肉	醋溜馬鈴薯	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	一番鮮保久乳		3.1	2.2	0.1	0	0	1	433
		白米, 大麥片	菱角仁(生), 芋頭, 蒜仁, 腩子肉	胡蘿蔔, 肉絲, 馬鈴薯, 檸檬汁		苦瓜, 薑, 骨髓(肉雞), 鳳梨, 鳳梨罐頭	牛奶								
10/31	二	小米飯	沙茶雞	炒三絲	有機蔬菜	金針菇蛋花湯	芭樂		2.6	2.1	0.5	0	1	0	386
		白米, 小米	紅蘿蔔, 骨髓(肉雞), 洋葱, 三角油豆腐, 彩椒, 蒜仁, 雞里肌肉	木耳, 紅蘿蔔, 筍絲		雞蛋, 金針菇, 中排	芭樂								

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