

臺南市龍崎區龍崎國小 113年8月9月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐1	附餐2
8/30	五	紅藜飯	香酥雞腿	菜圃炒蛋	有機柯白菜	鮮筍排骨湯	義美牛奶	
9/2	一	麥片飯	洋蔥豬柳	小黃瓜炒黑輪	有機空心菜	山藥雞湯	福樂高鈣牛奶	
9/3	二	小米飯	椒鹽杏鮑菇	番茄蛋豆腐	有機黑葉	冬瓜蛤蜊湯	芭樂	
9/4	三	鐵板麵	野菇白醬嫩雞義大利麵	炒什錦菇		玉米濃湯	正康豆漿	藍莓貝果
9/5	四	糙米飯	鮮筍滷雞	鮪魚聰明蛋	有機高麗菜	有機黃豆芽排骨湯	香蕉	
9/6	五	紅藜飯	鳳梨燒肉	什錦大黃瓜	有機空心菜	絲瓜蛋花湯	一番鮮奶	
9/9	一	麥片飯	肉燥鷄鴨蛋	有機銀豆芽炒南瓜	有機莧菜	香菇雞湯	保久乳	
9/10	二	小米飯	鮮蔬鱸魚	胡蘿蔔炒蛋	有機蚵白菜	紫菜豆腐湯	紅龍果	
9/11	三	白米飯	蔬菜湯飯	薑黃炸雞柳			正康黑豆漿	新感覺夾心
9/12	四	糙米飯	檸檬雞丁	麻婆豆腐	有機空心菜	排骨番茄湯	柚子	
9/13	五	紅藜飯	芋頭燒肉	炒海苔肉絲	有機高麗菜	金針菇麵線湯	鮮奶坊保久乳	
9/16	一	麥片飯	南瓜咖哩豬	芥藍炒肉片	有機蔬菜	芋頭黑糖蓮子湯	檸檬蛋糕	莓果穀物脆片

中秋節

9/18	三	白油麵	打滷麵	菇菇蒸蛋			東海大學保久乳	椪餅
9/19	四	糙米飯	香菇雞	玉米洋芋	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	香蕉	
9/20	五	紅藜飯	泡菜豬肉	豆瓣炒海帶根	有機蔬菜	南瓜雞湯	初鹿牛奶	
9/23	一	麥片飯	日式肉片	蝦皮高麗菜	有機蔬菜	乾海帶芽豆腐湯	六甲田莊	
9/24	二	小米飯	茄汁凍豆腐	黑木耳胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味增蛋花湯	奇異果	
9/25	三	白米飯	香菇栗子飯	水蓮炒肉絲		養生肉片鮮菇湯	黑豆漿	慢活養生
9/26	四	糙米飯	梅子雞夏	蛤蜊炒絲瓜	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	紅龍果	
9/27	五	紅藜飯	紅燒腱肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	海帶結雞湯	開元職人牛奶	
9/30	一	麥片飯	蒜泥白肉	甜煮嫩芽菜	有機蔬菜	蔬菜雞湯	義美保久乳	

一、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，周菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。

二、本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。

三、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

四、當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準

五、供餐學校:歸南國小中央廚房