

臺南市龍崎區龍崎國小 2024年12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
12/2	一	麥片飯	肉燥鷄鵪蛋	蝦皮滷白菜	有機蔬菜	番茄蛋花湯	六甲田莊保久乳	
12/3	二	小米飯	茄汁魚丁	黑木耳胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	海帶玉米湯	黃金奇異果	
12/4	三	拉麵	什錦味噌湯麵	黑胡椒毛豆莢			黑芝麻豆漿	香軟起司
12/5	四	糙米飯	西式洋芋燉雞	豆瓣桂竹筍	有機蔬菜	南瓜排骨湯	洋香瓜	
12/6	五	紅藜飯	什錦肉丁	丁香魚炒豆乾丁	有機蔬菜	養生菇菇雞湯	鮮奶坊保久乳	
12/9	一	運動會補假						
12/10	二	小米飯	咖哩凍豆腐	豆薯炒蛋	有機蔬菜	蕃茄洋蔥味噌湯	香蕉	
12/11	三	白米飯	蠔油豬肉燴飯	蒜炒青花		金針菇蛋花湯	光泉豆漿	新感覺夾心
12/12	四	糙米飯	滷雞翅	金針菇炒肉絲	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	橘子	
12/13	五	紅藜飯	梅汁排骨	麻婆豆腐	有機蔬菜	蔬菜雞湯	東海大學保久乳	
12/14	六	水餃	雞米花			南瓜蔬菜湯	六甲田莊保久乳	玉米脆片奶酪
12/17	二	小米飯	紅燒豆腐	雙椒炒蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	芭樂	
12/18	三	白米飯	什錦蓋飯	蒜炒白花		紫菜蛋花湯	豆漿	晨光莓果核桃吐司
12/19	四	糙米飯	杏鮑菇麻油雞	牛蒡炒肉絲	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	柳丁	
12/20	五	紅藜飯	南瓜燒肉	蜜汁滷味	有機蔬菜	紅豆湯圓	光泉保久乳	
12/23	一	麥片飯	日式肉片	大黃瓜燴鷄鵪蛋	有機蔬菜	白玉魚丸湯	台東初鹿	
12/24	二	小米飯	椒鹽杏鮑菇	蔥炒蛋	有機蔬菜	乾海帶芽豆腐湯	葡萄	
12/25	三	鐵板麵	野菇白醬嫩雞 義大利麵	炒雙花		玉米濃湯	桂格顆粒燕麥	日式香草蛋糕
12/26	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	玉米洋芋	有機蔬菜	山藥蘋果排骨湯	紅小番茄	
12/27	五	紅藜飯	芋頭燒肉	有機小黃瓜炒黑輪	有機蔬菜	南瓜雞湯	鮮奶坊保久乳	
12/30	一	麥片飯	滷肋排	毛豆炒蛋	有機蔬菜	肉絲鮮菇湯	義美保久乳	
12/31	二	小米飯	鮪魚聰明蛋	香滷豆菊	有機蔬菜	筍絲石斑魚湯	大蘋果	

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，如學生有以上食材飲食禁忌，請務必告知導師。本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