臺南市龍崎國小 2025年03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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂與堅果種子(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量
3/3	一	麥片飯	和風咖哩豬	紅黑炒蛋	有機山萵蒿菜	大黃瓜排骨湯	福樂高鈣保久乳		2.8	3.7	1	2.5	0	0.8	611
3/4	二	小米飯	紅燒豆腐	鮭魚洋芋	有機黑葉	冬瓜蛤蜊湯	茂谷柑		2.8	1.2	1.2	2.5	1	0	488.5
3/5	三	烏龍麵	日式烏龍麵	黑胡椒毛豆莢		柴魚味噌湯	新北市黑豆漿	起司貝果	6.1	2.7	0.7	2.4	0	0	755
3/6	四	糙米飯	滷雞腿	金針菇 炒肉絲	有機味美	玉米蛋花湯	芭樂		2.6	3.7	1.1	2.7	1	0	668.5
3/7	五	紅藜飯	義式燉肉	麻婆豆腐	有機青江	海帶結雞湯	沃樂式保久乳		2.6	4	1.2	2.5	0	0.8	624.5
3/10	一	麥片飯	京醬肉絲	毛豆炒蛋	有機青松	菇菇肉片湯	職戀人保久乳		2.6	3.5	1.2	2.5	0	0.8	587
3/11	二	小米飯	茄汁魚	香滷豆莢	有機蚵白	紫菜豆腐湯	蜜棗		2.3	3.1	1.4	2.5	1	0	601
3/12	三	白米飯	蔬菜湯飯	腐乳雞			農嘉豆漿	莓好六果	2.6	5	1	3.5	0	0	739.5
3/13	四	糙米飯	杏鮑菇麻油雞	牛蒡 炒肉絲	有機奶白	排骨番茄湯	黃金番茄		2.3	4.1	1.3	2.7	1	0	682.5
3/14	五	紅藜飯	滷豬排	螞蟻上樹	有機小松	金針菇蛋花湯	東海大學保久乳		2.7	2.5	1.2	2.5	0	0.8	519
3/17	一	麥片飯	洋蔥豬柳	豆皮 高麗菜	有機山萵蒿菜	豆薯蛋花湯	鮮乳坊保久乳		2.6	2.9	1.4	2.5	0	0.8	547
3/18	二	小米飯	梅乾滷車輪	番茄蛋豆腐	有機青江	綠豆薏仁湯	春柑		3.2	1.4	1.2	2.5	1	0	531.5
3/19	三	拉麵	什錦味噌湯麵	彩椒炒雞柳			聖恩三和豆漿	葡萄吐司	8.2	4	1	2.7	0	0	1020.5
3/20	四	糙米飯	山藥滷雞	芹香干絲	有機味美	金針菇麵線湯	大蘋果		2.6	3.1	1.1	2.5	1	0	614.5
3/21	五	紅藜飯	南瓜燒肉	玉米炒蛋	有機黑葉	瓜仔雞湯	光泉保久乳		2.7	4	0.8	2.5	0	0.8	621.5
3/24	一	麥片飯	梅醬排骨	三色海帶根	有機蚵白	山藥排骨湯	福樂100%生乳保久乳		2.5	2.5	1.3	2.5	0	0.8	627.5
3/25	二	小米飯	糖醋豆包	南瓜炒蛋	有機青松	鮮魚湯	紅小番茄		2.4	3.2	1	2.7	1	0	614.5
3/26	三	白米飯	綜合炒飯	檸檬雞翅		酸辣湯	陽光樂豆乳	四寶堅果	2.6	6.1	1	3.5	0	0	822
3/27	四	糙米飯	蜜汁雞丁	高麗菜肉片	有機小松	筍片排骨湯	大蘋果		2.5	3.2	1.2	2.6	1	0	622
3/28	五	紅藜飯	壽喜燒肉片	大黃瓜燴鵪鶉蛋	有機奶白	蔬菜雞湯	台東初鹿保久乳		2.3	3.5	1.6	2.5	0	0.8	576
3/31	一	麥片飯	肉燥鵪鶉蛋		有機蔬菜	香菇蛋花湯	全脂保久乳	澄果	2.5	3.7	1.2	2.5	0	0.8	715

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://fatracesschool.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。