

臺南市龍崎區龍崎國小

114年10月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	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
10/01	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底	黑胡椒毛豆莢				廣榮真豆奶	聖保羅Q餅	4	3.9	0.7	3			838.9
		鍋燒意麵	冷凍風日魚丸, 肉片, 雞蛋, 高麗菜, 鮮香菇	毛豆				豆漿	蛋黃酥							
10/02	四	糙米飯	滷雞排	香菇絲南瓜		有機高麗菜	金針菇蛋花湯	黃金奇異果		2.6	6.7	1.2		0.9		752.7
		糙米, 白米	雞排	香菇, 肉絲, 南瓜		有機高麗菜	雞蛋, 金針菇	奇異果								
10/03	五	紅藜飯	味噌肉片炒彩椒	芹香干絲		有機莧菜	瓜仔雞湯	東海大學保久乳		2.3	4	1.1			0.7	587.1
		紅藜, 白米	梅花肉, 黃椒, 青椒, 紅椒, 洋蔥, 味噌	干絲, 芹菜, 木耳, 肉絲, 胡蘿蔔		莧菜	花瓜, 骨腿(肉雞)	全脂保久乳								
10/07	二	小米飯	豆腐燉魚	絲瓜炒蛤蜊		有機青松菜	雞絲麵湯	青葡萄		2.5	2.1	1.6	0.3	0.7		338.9
		小米, 白米	豆腐, 鱸魚, 包心白	絲瓜, 蛤蜊		青松菜	雞絲麵	青葡萄								
10/08	三	白米飯	雞肉絲飯	高麗菜肉片			海帶芽蛋花湯	台灣黃豆奶	星米果	5.3	3.6	0.7				715.9
		白米	雞肉絲, 杏鮑菇	高麗菜, 肉片			雞蛋, 乾海帶芽	豆漿	爆米花球							
10/09	四	糙米飯	滷雞腿	毛豆炒蛋		有機蚵白菜	筍絲排骨湯	香蕉		2.5	4.8	0.7	0.1	2.1		618.8
		糙米, 白米	雞腿	胡蘿蔔, 毛豆仁, 雞蛋		蚵白菜	玉筍絲, 中排	香蕉								
10/13	一	麥片飯	打拋豬肉	螞蟻上樹		有機空心菜	白玉排骨湯	光泉保久乳		2.9	3.5	1.2			0.8	530.6
		大麥片, 白米	肉丁(韓式泡菜), 胡蘿蔔, 九層塔, 胡椒, 洋蔥, 小方豆干	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔, 高麗菜		有機空心菜	中排, 白蘿蔔	全脂保久乳								
10/14	二	小米飯	海帶結魯油豆腐	黑木耳胡蘿蔔炒蛋		有機白莧菜	味噌魚湯	梨子		2.3	2.5	1.4		1.5		449.2
		小米, 白米	三角油豆腐, 胡蘿蔔, 生鮮香菇, 海帶結	胡蘿蔔, 雞蛋, 滷木耳		有機白莧菜	高麗菜, 石斑, 味噌	新世紀梨, 西洋梨(青皮)								
10/15	三	鐵板麵	番茄肉醬	蒜炒青花菜			玉米蛋花湯	陽光黑豆漿	慢活養生	6.8	2.7	1.2	0.9			758.9
		牛排麵	調味肉(即刻速食), 茄汁粉, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 大麥粉(即食麥), 胡蘿蔔	冷凍青花菜, 紅蘿蔔			雞蛋, 冷凍玉米粒	豆漿	麵包							
10/16	四	糙米飯	鳳梨燒雞	牛蒡炒肉絲		有機高麗菜	紫菜豆腐湯	香蕉		2.5	2.9	1.1		2.9		597.7
		糙米, 白米	骨腿(肉雞), 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 凤梨	豬肉, 牛蒡		有機高麗菜	板豆腐, 紫菜	香蕉								
10/17	五	紅藜飯	南瓜燒肉	彩椒炒雞柳		有機空心菜	蔬菜雞湯	福樂100生乳保久乳		2.6	4.1	1.2			0.8	525
		紅藜, 白米	腱子肉, 南瓜, 胡蘿蔔	雞柳, 鴻喜菇, 紅椒, 黃椒, 青椒		有機空心菜	骨腿(肉雞), 洋蔥, 高麗菜	全脂保久乳								
10/20	一	小米飯	芋頭燒肉	香滷豆菊		有機黑葉白菜	大黃瓜魚丸湯	台東初鹿保久乳		3	2.6	1.3	0.3		0.8	488.3
		小米, 白米	腱子肉, 芋頭	白蘿蔔, 豆皮, 胡蘿蔔		有機黑葉白菜	魚丸, 大黃瓜	全脂保久乳								
10/21	二	麥片飯	南瓜蒸魚	蔥炒蛋		有機空心菜	冬瓜蛤蜊湯	火龍果		2.5	3	1		2.1		460.3

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	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
		大麥片, 白米	香菇, 胡蘿蔔, 毛豆仁, 南瓜, 石班	雞蛋, 青蔥		有機空心菜	冬瓜, 蛤蜊	火龍果								
10/22	三	白米飯	和風咖哩蘋果雞	炒高麗菜			香菇排骨湯	新北市黃豆奶	四寶堅果	2.7	4.2	0.9	1.3	0.1		616.6
		白米	雞柳, 洋蔥, 橘果, 骨腿(肉雞), 胡蘿蔔, 亞薑	胡蘿蔔, 高麗菜			香菇, 中排	豆漿	綜合堅果							
10/23	四	糙米飯	杏鮑菇燒雞	金針菇炒肉絲		有機莧菜	小白菜蛋花湯	馥梨		2.3	2.6	1.8		0.9		438.4
		糙米, 白米	骨腿(肉雞), 杏鮑菇, 洋蔥	金針菇, 金針菇, 肉絲, 胡蘿蔔		莧菜	雞蛋, 小白菜	梨								
10/27	一	麥片飯	梅醬滷排骨	炒四鮮		有機青松菜	養生肉片鮮菇湯	統一常溫牛乳		2.3	3	1.2			0.8	561.7
		大麥片, 白米	小排, 小黃瓜	豬肉, 胡蘿蔔, 豆干絲, 橄欖(桂竹筍)		青松菜	秀珍菇, 秀珍菇, 火鍋肉片(豬前腿), 鮑魚菇	全脂保久乳								
10/28	二	小米飯	照燒風味豆包	鮭魚洋芋		有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯	黃金奇異果		3.6	2.1	0.9	2.3	1.7		638.1
		小米, 白米	炸豆包, 香菇, 胡蘿蔔	洋芋, 毛豆仁, 胡蘿蔔, 玉米粒, 鮭魚三明治罐頭		有機黑葉白菜	綠豆, 薏仁	奇異果								
10/29	三	煎餃	鮮菇肉片	蒜炒白花菜			酸辣湯	新北市農會黑豆漿	銅錢餅	4.5	4	1.3	4.8			859.1
		豬肉鍋貼	豬肉, 袖珍菇, 杏鮑菇	白花菜, 紅蘿蔔			板豆腐, 胡蘿蔔, 木耳, 雞蛋, 肉絲, 橄欖(桂竹筍)	黑豆漿	牛舌餅							
10/30	四	糙米飯	沙茶雞	滷什錦		有機奶油白菜	南瓜排骨湯	香蕉		3.3	3.1	1		2.2		573.3
		糙米, 白米	骨腿(肉雞), 雜菌肌肉, 三角油豆腐, 洋蔥, 紅蘿蔔	黑輪, 米血, 白蘿蔔		奶油白菜	中排, 南瓜	香蕉								
10/31	五	紅藜飯	滷豬排	大黃瓜燴鵪鶉蛋		有機高麗菜	鳳梨苦瓜雞湯	義美無乳糖牛乳		2.3	3.9	1.3		0.2	0.8	579.7
		紅藜, 白米	帶骨黑胡椒豬排	烏蛋, 毛豆, 大黃瓜, 胡蘿蔔		有機高麗菜	苦瓜, 骨腿(肉雞), 凤梨	全脂保久乳								

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，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。