

臺南市龍崎區龍崎國小

114年06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
06/02	一	麥片飯	洋蔥豬柳	彩蔬炒蛋		有機奶油白菜	排骨番茄湯	職戀人保久乳		2.6	2.8	1.3			0.8	500.2
		大麥片,白米	豬小里肌,紅蘿蔔,洋蔥	毛豆仁,胡蘿蔔,玉米粒,雞蛋		奶油白菜	中排,洋蔥,大番茄(紅色系)	全脂保久乳								
06/03	二	小米飯	西西里蒸魚	豆瓣炒海帶根		有機味美菜	紅豆芝麻湯	香蕉		3.6	2.8	1.2	0.2	2.2		540.3
		小米,白米	鱸魚,黃椒,白洋蔥,紅蕃茄	豆乾,海帶根,胡蘿蔔		味美菜	小湯圓,紅豆,小湯圓	香蕉								
06/04	三	白米飯	雞肉絲飯	沙茶芥藍			海帶芽蛋花湯	正康豆漿	晨光葡萄吐司	6.1	3.5	0.7				728
		白米	雞肉絲,杏鮑菇	芥藍,肉片			雞蛋,乾海帶芽	豆漿	麵包							
06/05	四	麥片飯	杏鮑菇燒雞	金針菇炒肉絲		有機莧菜	筍絲肉絲湯	蘋果		2.4	2.6	1.8		1.6		501.8
		大麥片,白米	骨腿(肉雞),杏鮑菇,洋蔥	金針菇,金針菇,肉絲,胡蘿蔔		莧菜	麻竹筍,豬肉	蘋果								
06/06	五	紅藜飯	肉燥鵝鴨蛋	滷白菜		有機黑葉白菜	蒜頭雞湯	沃樂氏生乳保久乳		2.3	3.1	1.3			0.8	577.9
		紅藜,白米	小方豆乾,肉丁(豬後腿),鳥蛋,胡蘿蔔	胡蘿蔔,肉片,包心白菜		有機黑葉白菜	骨腿(肉雞)	全脂保久乳								
06/09	一	糙米飯	和風咖哩豬	雞茸玉米粒		有機空心菜	冬瓜排骨湯	福樂100生乳保久乳		2.9	3.4	0.9		0.1	0.8	519.3
		糙米,白米	蘋果,腱子肉,南瓜,紅蘿蔔,洋蔥	雞絞肉,玉米粒,紅蘿蔔		有機空心菜	中排,冬瓜	全脂保久乳								
06/10	二	小米飯	梅乾滷車輪	菜圃炒蛋		有機青江菜	味噌鮮魚湯	芭樂		2.4	1.6	2.1	0.1	1.2		364
		小米,白米	冬瓜,紅蘿蔔,海帶結,梅乾菜,車輪	雞蛋,菜圃		有機青江菜	台灣鯛,洋蔥,大番茄(紅色系),味噌	芭樂								
06/11	三	鐵板麵	野菇白醬嫩雞義大利麵	蒜拌青花			玉米蛋花湯	黑芝麻豆漿	四寶堅果	4.6	3.8	1	2.1			685.4
		牛排麵	雞柳,洋蔥,杏鮑菇(中)	冷凍青花菜,紅蘿蔔			雞蛋,冷凍玉米粒	豆漿	綜合堅果							
06/12	四	糙米飯	滷雞腿	什錦大黃瓜		有機味美菜	紫菜豆腐湯	香蕉		2.3	3.5	1.2		2.3		544.1
		糙米,白米	雞腿	冷冻虱目魚丸,大黃瓜,金針菇,胡蘿蔔		味美菜	板豆腐,紫菜	香蕉								
06/13	五	紅藜飯	豆薯排骨	鳳梨木須肉片		有機奶油白菜	瓜仔雞湯	光泉保久乳		2.4	3.3	1.3		0.2	0.8	556.2
		紅藜,白米	小黃瓜,中排,豆薯	肉片,木耳,胡蘿蔔,鳳梨		奶油白菜	花瓜,骨腿(肉雞)	全脂保久乳								
06/16	一	麥片飯	味噌肉片	螞蟻上樹		有機空心菜	海帶玉米湯	鮮乳坊保久乳		3.1	2	1.4			0.8	533.5
		大麥片,白米	梅花肉,胡蘿蔔,洋蔥,味噌	冬粉,豬絞肉,胡蘿蔔,高麗菜		有機空心菜	玉米粒,海帶結	全脂保久乳								
06/17	二	小米飯	泰式檸檬魚	番茄蛋豆腐		有機黑葉白菜	絲瓜麵線湯	火龍果		2.9	3.1	1.3	0.4	1.8		512
		小米,白米	台灣鯛,洋蔥,金針菇,九層塔,蘿蔔,檸檬	雞蛋,大番茄,豆腐		有機黑葉白菜	雞絲麵,絲瓜	火龍果								
06/18	三	白米飯	鮪魚拌飯	炒什錦菇			大黃瓜排骨湯	光泉豆漿	蔓越莓奶酥	5.2	2.7	0.8	0.4			618

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
		白米	毛豆仁, 玉米粒, 洋芋丁, 白洋蔥, 胡蘿蔔, 鮮魚三明治裡頭	香菇, 金針菇, 柚珍菇, 紅蘿蔔, 豆菊			中排, 大黃瓜	豆漿	麵包							
06/19	四	糙米飯	梅子雞夏	豆瓣桂竹筍		有機小松菜	蕃茄洋蔥豆腐湯	黃金奇異果		2.7	2.9	1.3		0.9		495.3
		糙米, 白米	青木瓜, 骨腿(肉雞)	豬肉, 桂竹筍		有機小松菜	板豆腐, 大番茄(紅色系), 洋蔥	奇異果								
06/20	五	紅藜飯	紅燒腱肉	玉米洋芋		有機莧菜	香菇雞湯	福樂高鈣低脂保久乳		3.2	3.1	0.9		0.8		553.3
		紅藜, 白米	腱子肉, 紅蘿蔔, 洋蔥, 白蘿蔔	雞絞肉, 胡蘿蔔, 毛豆仁, 洋芋, 玉米粒		莧菜	骨腿(肉雞), 香菇	全脂保久乳								
06/23	一	麥片飯	打拋豬肉	小黃瓜黑輪		有機空心菜	山藥排骨湯	東海大學保久乳		3.5	2.7	0.9		0.8		531.5
		大麥片, 白米	肉丁(豬後腿), 胡蘿蔔, 丸子湯, 椒椎, 洋蔥, 小方土豆	黑輪, 小黃瓜, 胡蘿蔔		有機空心菜	中排, 山藥	全脂保久乳								
06/25	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底[2]	蒜炒白花菜				陽光樂黑豆乳	萬歲牌綜合纖果	2.8	1.5	1.4	2.6			695.2
		鍋燒意麵	鮮香菇, 冷凍蔬日東丸, 雞蛋, 高麗菜, 鮮香菇	白花菜, 紅蘿蔔				豆漿	綜合堅果							
06/26	四	糙米飯	山藥滷雞	醋溜馬鈴薯		有機味美菜	金針菇蛋花湯	香蕉		3.2	2.7	0.9		1.9		557.3
		糙米, 白米	胡蘿蔔, 山藥, 骨腿(肉雞)	肉絲, 胡蘿蔔, 馬鈴薯		味美菜	雞蛋, 金針菇	香蕉								
06/27	五	紅藜飯	滷肋排	生炒花枝		有機黑葉白菜	鳳梨苦瓜雞湯	台東初鹿保久乳		2.6	4.9	0.9		0.1	0.8	762.9
		紅藜, 白米	肋排	花枝, 高麗菜, 洋蔥		有機黑葉白菜	苦瓜, 骨腿(肉雞), 凤梨	全脂保久乳								
06/30	一	餐盒						玫瑰蘋果	光泉保久乳	78.7				2.6	0.8	5506.5
		麵包						美國五爪蘋果	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。

五、供

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。

餐學校：歸南國小中央廚房。