

# 臺南市龍崎區龍崎國小

# 114 年 05 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
05/20	二	小米飯	咖哩凍豆腐	絲瓜滑蛋		有機黑葉白菜	紅豆湯圓	百香果		4	1.5	1.2	0.2	0.5		465.5
		小米,白米	豆皮,洋蔥,胡蘿蔔,凍豆腐,金針菇,白蘿蔔	雞蛋,絲瓜		有機黑葉白菜	紅豆,小湯圓	百香果								
05/21	三	香菇肉粽	滷翅小腿	有機銀豆芽炒南瓜			鳳梨苦瓜雞湯	光泉豆漿	日式小波蘿	5.1	3.9	0.4	2.4	0.2		780.2
		肉粽	翅小腿	肉絲,綠豆芽,南瓜			苦瓜,骨腿(肉雞),鳳梨	豆漿	麵包							
05/22	四	糙米飯	香菇雞	牛蒡炒肉絲		有機小松菜	金針菇蛋花湯	香蕉		2.3	2.8	1.1		2.4		531
		糙米,白米	香菇,香姑,香姑,骨腿(肉雞)	豬肉,牛蒡		有機小松菜	雞蛋,金針菇	香蕉								
05/23	五	紅藜飯	滷豬排	鮮蔬寬粉		有機莧菜	蔬菜柴魚味噌湯	台東初鹿保久乳		2.9	3.1	1.4		0.8		528.9
		紅藜,白米	帶骨黑胡椒豬排	寬條冬粉,木耳,紅蘿蔔,高麗菜,生豆包		莧菜	味噌,板豆腐,柴魚,高麗菜	全脂保久乳								
05/26	一	麥片飯	滷肋排	香滷豆菊		有機空心菜	乾海帶芽豆腐湯	福樂高鈣保久乳		2.3	3.6	0.7		0.1	0.8	639.2
		大麥片,白米	肋排	白蘿蔔,豆皮,胡蘿蔔		有機空心菜	板豆腐,乾海帶芽	全脂保久乳								
05/27	二	小米飯	糖醋豆包	南瓜炒蛋		有機奶油白菜	鮮魚湯	黃金奇異果		2.7	2.7	1	1.6	0.9		491.9
		小米,白米	炸豆包,胡蘿蔔,白洋蔥	雞蛋,南瓜,毛豆		奶油白菜	鱸魚,洋蔥,大番茄(紅色系)	奇異果								
05/28	三	鐵板麵	番茄肉醬	黑胡椒毛豆莢			蔬菜雞湯	聖恩三和豆漿	輕食果仁	5.3	3.9	0.9	0.8			720.4
		牛排麵	嫩肉粉(嫩肉粉),玉米粉,白胡椒,毛豆仁,大蕃茄(去皮),胡蘿蔔	毛豆			骨腿(肉雞),洋蔥,高麗菜	豆漿	麵包							
05/29	四	糙米飯	蜜汁雞丁	芹香干絲		有機莧菜	蕃茄蛋花湯	芭樂		2.4	3.2	1.1	0.1	1.3		511.7
		糙米,白米	小黃瓜,骨腿(肉雞),檸檬汁	干絲,芹菜,木耳,肉絲,胡蘿蔔		莧菜	雞蛋,蕃茄	芭樂								

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。