

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
05/01	四	糙米飯	照燒雞排	金針菇炒肉絲		有機荷葉白菜	絲瓜麵線湯	橙香蜜番茄		2.6	3.1	2.6	0.2			471.6
		糙米, 白米	雞排	金針菇, 金針菇, 肉絲, 胡蘿蔔		荷葉白菜	雞絲麵, 絲瓜	番茄								
05/02	五	紅藜飯	肉燥鵪鶉蛋	蝦皮滷白菜		有機青江菜	雙色肉片湯	職戀人保久乳		2.5	2.9	1.4			0.8	555.1
		紅藜, 白米	小方豆乾, 肉丁(豬後腿), 烏蛋, 胡蘿蔔	肉片(豬五花), 包心白菜, 胡蘿蔔		有機青江菜	肉片, 洋芋丁, 胡蘿蔔	全脂保久乳								
05/05	一	麥片飯	京醬肉絲	黑木耳胡蘿蔔炒蛋		有機福山萵苣	冬瓜排骨湯	沃樂氏生乳保久乳		2.4	2.5	1.3			0.8	470.8
		大麥片, 白米	肉絲(豬前腿), 豆薯	胡蘿蔔, 雞蛋, 濕木耳		福山萵苣	中排, 冬瓜	全脂保久乳								
05/06	二	小米飯	洋蔥菇菇蒸石斑	絲瓜炒蛤蜊		有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	紅地球葡萄		2.5	2.2	1.6	0.2	0.7		366.4
		小米, 白米	香菇, 石斑, 香菇, 金針菇, 白洋蔥	絲瓜, 蛤蜊		有機黑葉白菜	雞蛋, 冷凍玉米粒	葡萄								
05/07	三	白米飯	鮮筍湯飯	金金蒸蛋				新北市黑豆漿	香軟起司	4.2	3.6	0.7				601
		白米	鮮香菇, 麻竹筍, 鮮木耳, 梅花肉, 鴻喜菇	雞蛋, 胡蘿蔔, 雞蛋				豆漿	麵包							
05/08	四	糙米飯	沙茶雞	香菇絲南瓜		有機莧菜	紫菜豆腐湯	香蕉		2.7	2.5	1.3		2		457.5
		糙米, 白米	骨腿(肉雞), 雞里肌肉, 三角油豆腐, 洋葱, 紅蘿蔔	香菇, 肉絲, 南瓜		莧菜	板豆腐, 紫菜	香蕉								
05/09	五	紅藜飯	山藥燒肉	丁香魚炒豆干		有機青江菜	肉絲鮮菇湯	福樂100生乳保久乳		2.6	2.9	1	0.7		0.8	519.4
		紅藜, 白米	山藥, 腩子肉, 胡蘿蔔	丁香魚(魚干), 豆乾, 油炸花生仁		有機青江菜	豬肉, 鮑魚菇, 香菇, 袖珍菇	全脂保久乳								
05/12	一	麥片飯	日式肉片	螞蟥上樹		有機空心菜	蕃茄洋蔥味噌湯	光泉保久乳		2.9	2.3	1.4			0.8	524.7
		大麥片, 白米	梅花肉, 胡蘿蔔, 洋葱	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔, 高麗菜		有機空心菜	味噌, 板豆腐, 大香菇(紅色系), 洋葱	全脂保久乳								
05/13	二	小米飯	海帶結魯油豆腐	洋蔥炒蛋		有機青松菜	綠豆薏仁湯	紅小番茄		3.1	2.1	1.2		0.4		421
		小米, 白米	三角油豆腐, 胡蘿蔔, 生鮮香菇, 海帶結	香菇, 雞蛋, 洋葱, 胡蘿蔔, 香菇, 毛豆		青松菜	綠豆, 薏仁	小番茄								
05/14	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底[2]	蒜炒白花菜				農嘉黃豆漿	淳粹堅果	2.8	2.9	1.4	1.5			720.1
		鍋燒意麵	鮮香菇, 冷凍虱目魚丸, 雞蛋, 高麗菜, 鮮香菇	白花菜, 紅蘿蔔				豆漿	綜合堅果							
05/15	四	麥片飯	杏鮑菇燒雞	豆薯炒蛋		有機味美菜	筍絲肉絲湯	富士蘋果		2.5	2.5	1.3		1		468.1
		大麥片, 白米	骨腿(肉雞), 杏鮑菇, 洋葱	雞蛋, 豆薯		味美菜	麻竹筍, 豬肉	蘋果								
05/16	五	紅藜飯	南瓜燒肉	大黃瓜燴魚丸		有機奶油白菜	絲瓜蛋花湯	鮮乳坊保久乳		2.7	1.9	1.7	0.2		0.8	614.8
		紅藜, 白米	腩子肉, 南瓜, 胡蘿蔔	豆皮, 虱目魚丸, 大黃瓜, 金針菇, 胡蘿蔔		奶油白菜	雞蛋, 絲瓜	全脂保久乳								
05/19	一	糙米飯	打拋豬肉	炒什錦菇		有機蚵白菜	山藥排骨湯	東海大學保久乳		2.6	2.5	1.4			0.8	510.1
		糙米, 白米	肉丁(豬後腿), 胡蘿蔔, 丸磨粉, 檸檬, 洋葱, 小方豆干	香菇, 金針菇, 袖珍菇, 紅蘿蔔, 豆筋		蚵白菜	中排, 山藥	全脂保久乳								

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, 洋葱, 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, 香菇, 香菇, 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, 白洋葱	雞蛋, 南瓜, 毛豆		奶油白菜	鱸魚, 洋葱, 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	雞腿肉(附肉汁), 玉米粉, 肉排醬, 毛豆仁, 肉香(附肉汁), 肉排醬	毛豆			骨腿(肉雞), 洋葱, 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								