

臺南市龍崎區龍崎國小
114 年 04 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
04/01	二	小米飯	三杯杏鮑菇	蔥炒蛋		有機味美菜	紫菜豆腐湯1	西洋梨		2.4	1.4	2.4		0.9		361.1
		小米, 白米	杏鮑菇, 九層塔	雞蛋, 青蔥		味美菜	板豆腐, 紫菜	西洋梨								
04/02	三	煎餃	香酥雞腿	蒜炒白花菜			玉米濃湯	芝麻豆漿	蔓越莓藍莓	5.5	5.1	0.7	4.1			981.4
		豬肉鍋貼	裹粉雞腿	白花菜, 紅蘿蔔			冷凍玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔, 洋葱, 絞肉	豆漿	麵包							
04/07	一	麥片飯	味增肉片	南瓜豆腐		有機青松菜	皇帝豆排骨湯	職戀人保久乳		3.3	2.8	1.1			0.8	577.7
		大麥片, 白米	梅花肉, 胡蘿蔔, 洋葱, 味噌	紅蘿蔔, 毛豆仁, 南瓜, 板豆腐		青松菜	中排, 皇帝豆	全脂保久乳								
04/08	二	小米飯	鮮蔬鱸魚	木須三色		有機蚵白菜	冬瓜蛤蜊湯	東海大學保久乳	紅地球葡萄	2.3	2.3	1.6	0.2	0.8	0.8	456
		小米, 白米	檸檬汁, 鱸魚, 黃椒, 白洋葱, 紅蕃茄	雞蛋, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳		蚵白菜	冬瓜, 蛤蜊	全脂保久乳	葡萄							
04/09	三	白米飯	古早味油飯	沙茶芥藍			蔬菜湯	光泉豆漿	杏福腰果	2.9	3.2	0.9	1.3			604.9
		白米	絞肉, 乾魷魚	芥藍, 肉片			玉米粒, 高麗菜, 洋葱	豆漿	腰果							
04/10	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	鳳梨肉片		有機青江菜	絲瓜蛋花湯	黃金小番茄		2.3	2.1	1.5	0.4	0.5		385.8
		糙米, 白米	黃椒, 小黃瓜, 紅椒, 雞胸肉, 骨腿(肉雞), 雞架	胡蘿蔔, 鳳梨, 洋葱, 肉片		有機青江菜	雞蛋, 絲瓜	黃金小番茄								
04/11	五	紅藜飯	紅燒腱肉	菜圃炒蛋		有機黑葉白菜	金針菇麵線湯	福樂高鈣保久乳		2.5	2.4	1.8	0.3	0.1	0.8	474.8
		紅藜, 白米	腱子肉, 紅蘿蔔, 洋葱, 白蘿蔔	雞蛋, 菜圃		有機黑葉白菜	豬肉, 雞絲麵, 金針菇	全脂保久乳								
04/14	一	麥片飯	迷迭滷排骨	雞茸玉米粒		有機福山萵苣	香菇蛋花湯	東海大學保久乳		2.7	2.9	1.2			0.8	533.2
		大麥片, 白米	小黃瓜, 中排, 豆薯	雞絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔		福山萵苣	雞蛋, 香菇	全脂保久乳								
04/15	二	小米飯	什錦燴豆腐	番茄炒蛋		有機青江菜	薑絲酸筍魚湯	香蕉		2.3	2.1	1.3		2.8		475.1
		小米, 白米	胡蘿蔔, 板豆腐, 金針菇	雞蛋, 大番茄		有機青江菜	桶筍(桂竹筍), 龍膽石斑	香蕉								
04/16	三	鐵板麵	野菇白醬燴雞義大利麵	蒜拌青花			有機黃豆芽肉片湯	陽光樂(黑)豆乳	慢活養生	5.9	4	1.2	0.8			672.8
		牛排麵	雞柳, 洋葱, 杏鮑菇(中)	冷凍青花菜, 紅蘿蔔			豬肉, 黃豆芽	豆漿	麵包							
04/17	四	糙米飯	鳳梨燒雞	海帶三絲		有機小松菜	蕃茄洋葱豆腐湯	鹽地紅小番茄		2.3	2.3	2		0.2		404.7
		糙米, 白米	骨腿(肉雞), 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 鳳梨	豬肉, 紅蘿蔔, 海帶結		有機小松菜	板豆腐, 大番茄(紅色系), 洋葱	番茄								
04/18	五	紅藜飯	洋葱燒肉	玉米洋芋		有機奶白	養生菇菇雞湯	光泉保久乳		2.8	2.7	1.4			0.8	568.3
		紅藜, 白米	梅花肉, 紅蘿蔔, 洋葱	雞絞肉, 胡蘿蔔, 毛豆仁, 洋芋, 玉米粒		奶油白菜	骨腿(肉雞), 鮑魚菇, 秀珍菇	全脂保久乳								
04/25	五	紅藜飯	梅子雞	雜蔬冬粉		有機蚵白菜	豆薯蛋花湯	福樂100生乳保久乳		2.9	2	1.2		0.1	0.8	507.7
		紅藜, 白米	青木瓜, 骨腿(肉雞)	黃豆芽, 大白菜, 胡蘿蔔, 木耳, 洋葱, 鴻禧菇, 冬粉		蚵白菜	雞蛋, 豆薯	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
04/28	一	麥片飯	皇帝豆燒肉	海茸肉絲		有機福山萵苣	鳳梨苦瓜雞湯	台東初鹿保久乳		2.8	2.7	1.3		0.2	0.8	493.1
		大麥片, 白米	皇帝豆, 腱子肉	豬肉, 海帶茸		福山萵苣	苦瓜, 骨腿(肉雞), 鳳梨	全脂保久乳								
04/29	二	小米飯	照燒風味豆包	鮪魚聰明蛋		有機空心菜	紅豆芝麻湯	香蕉		4.4	1.9	1	2.1	1.8		698.8
		小米, 白米	炸豆包, 香菇, 胡蘿蔔	鰵魚三明治罐頭, 雞蛋, 洋葱, 玉米粒		有機空心菜	小湯圓, 紅豆, 小湯圓	香蕉								
04/30	三	白米飯	和風咖哩蘋果雞	素炒筴白筍			玉米蛋花湯	正康豆漿	無調味烘焙綜合果	2.9	3.4	0.7	1.9	0.2		627.7
		白米	雞柳, 洋葱, 蘋果, 骨腿(肉雞), 胡蘿蔔, 玉米	筴白筍, 木耳, 紅蘿蔔, 五香豆干			雞蛋, 冷凍玉米粒	豆漿	綜合堅果							

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。