

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
04/28	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	鮪魚三明治罐頭,雞蛋,洋蔥,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	素炒筍白筍			玉米蛋花湯	正康豆漿	無調味烘培綜合果	2.9	3.4	0.7	1.9	0.2		627.7
		白米	雞柳,洋蔥,蘋果,骨髓(肉雞),胡蘿蔔,豆干	筍白筍,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://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。