

臺南市龍崎區龍崎國小

114 年 03 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
03/03	一	麥片飯	和風咖哩豬	紅黑炒蛋		有機山茼蒿	大黃瓜排骨湯	福樂高鈣保久乳		2.4	3.4	1.1		0.1	0.8	499.5
		大麥片,白米	蘋果,腱子肉,南瓜,紅蘿蔔,洋蔥	雞蛋,濕木耳,胡蘿蔔		有機山茼蒿	中排,大黃瓜	全脂保久乳								
03/04	二	小米飯	紅燒豆腐	鮪魚洋芋		有機黑葉白菜	冬瓜蛤蜊湯	茂谷柑		2.8	1.6	1.1	0.4	1.2		442.4
		小米,白米	板豆腐,鮑魚菇,金針菇,胡蘿蔔,烏賊	洋芋,毛豆仁,胡蘿蔔,玉米粒,鮑魚三明治罐頭		有機黑葉白菜	冬瓜,蛤蜊	茂谷柑								
03/05	三	烏龍麵	日式烏龍麵	黑胡椒毛豆莢			柴魚味噌湯	新北市黑豆漿	起司貝果	5.4	3.6	0.7				640.4
		烏龍麵	木耳,洋蔥,高麗菜,肉絲,胡蘿蔔	毛豆			味噌,板豆腐,柴魚	豆漿	麵包							
03/06	四	糙米飯	滷雞腿	金針菇炒肉絲		有機味美菜	玉米蛋花湯	芭樂		2.4	25.3	1.1		1.2		2024.5
		糙米,白米	雞腿	金針菇,金針菇,肉絲,胡蘿蔔		味美菜	雞蛋,冷凍玉米粒	芭樂								
03/07	五	紅藜飯	義式燉肉	麻婆豆腐		有機青江菜	海帶結雞湯	沃樂氏生乳保久乳		2.4	3.6	1.2			0.8	521.1
		紅藜,白米	腱子肉,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,蕃茄	絞肉,板豆腐		有機青江菜	骨腿(肉雞),海帶結	全脂保久乳								
03/10	一	麥片飯	京醬肉絲	毛豆炒蛋		有機青松菜	菇菇肉片湯	職戀人保久乳		2.5	2.8	1.2			0.8	663.2
		大麥片,白米	肉絲(豬前腿),豆薯	胡蘿蔔,毛豆仁,雞蛋		青松菜	高麗菜,紅蘿蔔,金針菇,柳鬆菇,肉片	全脂保久乳								
03/11	二	小米飯	茄汁魚	香滷豆菊		有機蚵白菜	紫菜豆腐湯1	蜜棗		2.3	2.6	1.5		0.9		350
		小米,白米	鱸魚,洋蔥,大番茄	白蘿蔔,豆皮,胡蘿蔔		蚵白菜	板豆腐,紫菜	棗子								
03/12	三	白米飯	蔬菜湯飯	腐乳雞				農嘉黃豆漿	莓好六果	2.6	4.8	1	2.4			656.6
		白米	鮮香菇,鮮木耳,梅花肉,高麗菜,白蘿蔔	雞柳條,雞蛋				豆漿	綜合堅果							
03/13	四	糙米飯	杏鮑菇麻油雞	牛蒡炒肉絲		有機奶油白菜	排骨番茄湯	黃金番茄		2.2	4	2.1				364.9
		糙米,白米	杏鮑菇,雞柳	豬肉,牛蒡		奶油白菜	中排,洋蔥,大番茄(紅色系)	番茄								
03/14	五	紅藜飯	滷豬排	螞蟻上樹		有機小松菜	金針菇蛋花湯	東海大學保久乳		2.8	2.3	1.2			0.8	450.2
		紅藜,白米	帶骨黑胡椒豬排	冬粉,豬絞肉,胡蘿蔔,高麗菜		有機小松菜	雞蛋,金針菇	全脂保久乳								
03/17	一	麥片飯	洋蔥豬柳	豆皮高麗菜		有機山茼蒿	豆薯蛋花湯	鮮乳坊保久乳		2.2	2.6	1.4			0.8	447.3
		大麥片,白米	豬小里肌,紅蘿蔔,洋蔥	高麗菜,肉片(豬前腿),胡蘿蔔,豆皮		有機山茼蒿	雞蛋,豆薯	全脂保久乳								
03/18	二	小米飯	梅乾滷車輪	番茄蛋豆腐		有機青松菜	綠豆薏仁湯	春柑		3.1	1.6	1.3	0.1	1.5		423.4
		小米,白米	冬瓜,紅蘿蔔,海帶,梅乾菜,麵輪	雞蛋,大番茄,豆腐		青松菜	綠豆,薏仁	廣柑								
03/19	三	拉麵	什錦味噌湯麵	彩椒炒雞柳				聖恩三和豆漿	晨光葡萄吐司	9.3	3.5	1				920.4
		拉麵	冬粉,火腿肉,海帶,味噌湯,高麗菜,玉米粒,洋蔥,火腿切片(火腿卷),火腿,白蘿蔔	雞柳,鴻喜菇,紅椒,黃椒,青椒				豆漿	麵包							

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
03/20	四	糙米飯	山藥滷雞	芹香干絲		有機味美菜	筍片排骨湯	黃金番茄		2.4	3.5	2.8				496
		糙米,白米	胡蘿蔔,山藥,骨腿(肉雞)	千絲,芹菜,木耳,肉絲,胡蘿蔔		味美菜	桶筍(桂竹筍),中排	番茄								
03/21	五	紅藜飯	南瓜燒肉	玉米炒蛋		有機黑葉白菜	瓜仔雞湯	光泉保久乳		2.4	3.5	0.9			0.8	526.5
		紅藜,白米	腱子肉,南瓜,胡蘿蔔	冷凍玉米粒,胡蘿蔔,雞蛋		有機黑葉白菜	花瓜,骨腿(肉雞)	全脂保久乳								
03/24	一	麥片飯	梅醬排骨	三色海帶根		有機蚵白菜	金針菇麵線湯	福樂100生乳保久乳		2.5	2.9	1.4	0.2		0.8	516.6
		大麥片,白米	中排,小黃瓜	胡蘿蔔,五香豆干,海帶根		蚵白菜	豬肉,雞絲麵,金針菇	全脂保久乳								
03/25	二	小米飯	糖醋豆包	南瓜炒蛋		有機青松菜	鮮魚湯	紅小番茄		2.5	2.8	1	1.5	0.3		459.6
		小米,白米	炸豆包,胡蘿蔔,白洋蔥	雞蛋,南瓜,毛豆		青松菜	鱸魚,洋蔥,大番茄(紅色系)	小番茄								
03/26	三	白米飯	綜合炒飯	檸檬雞翅			酸辣湯	陽光樂豆乳	四寶堅果	2.9	6.4	1	2			823.1
		白米	雞蛋,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,洋蔥,黑木耳	燒烤雞翅			板豆腐,胡蘿蔔,木耳,雞蛋,肉絲,袖筒(桂竹筍)	豆漿	綜合堅果							
03/27	四	糙米飯	蜜汁雞丁	高麗菜肉片		有機小松菜	山藥排骨湯	大蘋果		2.3	2.9	1.2		2		531.6
		糙米,白米	小黃瓜,骨腿(肉雞),檸檬汁	高麗菜,肉片		有機小松菜	中排,山藥	蘋果								
03/28	五	紅藜飯	壽喜燒肉片	大黃瓜燴鵝鴨蛋		有機奶油白菜	蔬菜雞湯	台東初鹿保久乳		2	3.3	1.7			0.8	548
		紅藜,白米	大白菜,金針菇,洋蔥,梅花肉	烏蛋,毛豆,大黃瓜,胡蘿蔔		奶油白菜	骨腿(肉雞),洋蔥,高麗菜	全脂保久乳								
03/31	一	麥片飯	肉燥鵝鴨蛋	有機銀豆芽炒南瓜		有機福山萵苣	香菇蛋花湯			2.5	2.6	1.2				354.1
		大麥片,白米	小方豆乾,肉丁(豬後腿),烏蛋,胡蘿蔔	肉絲,綠豆芽,南瓜		福山萵苣	雞蛋,香菇									

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。