

臺南市龍崎區龍崎國小

114 年 02 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
02/05	三	熟細白油麵	紅燒豬肉麵	黑胡椒毛豆莢				新北市豆漿	蒸果子	10	4.4	0.8	0.1			974.8
		白油麵	腓子肉, 洋葱, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 蕃茄, 燒豆芽	毛豆				豆漿	麵包							
02/06	四	糙米飯	滷雞腿	番茄蛋豆腐		有機青松菜	筍片排骨湯	棗子		2.3	28.1	1	0.1	0.8		1935.6
		糙米, 白米	雞腿	雞蛋, 大番茄, 豆腐		青松菜	桶筍(桂竹筍), 中排	棗子								
02/07	五	紅藜飯	蘿蔔滷肉	雞茸玉米粒		有機奶白	金針菇蛋花湯	福樂全脂保久乳		2.6	3.1	0.7			0.8	471.2
		紅藜, 白米	腓子肉, 白蘿蔔, 胡蘿蔔	雞絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔		奶油白菜	雞蛋, 金針菇	全脂保久乳								
02/10	一	麥片飯	味噌肉片炒彩椒	螞蟻上樹		有機黑葉白菜	牛蒡蔬菜湯	東海大學保久乳		2.9	2.7	1.3			0.8	559
		大麥片, 白米	梅花肉, 黃椒, 青椒, 紅椒, 洋葱, 味噌	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔, 高麗菜		有機黑葉白菜	高麗菜, 牛蒡, 紅蘿蔔, 金針菇, 腳松菇, 肉片	全脂保久乳								
02/11	二	小米飯	豆鼓鱸魚	南瓜炒蛋		有機山茼蒿	紫菜豆腐湯1	芭樂		2.5	3	1		1.3		419.4
		小米, 白米	鱸魚, 洋葱, 蕃茄	雞蛋, 南瓜, 毛豆		有機山茼蒿	板豆腐, 紫菜	芭樂								
02/12	三	白米飯	雞肉絲飯	蒜炒青花菜			紅豆湯圓湯	黑芝麻豆漿	綜合纖果	3.8	3.3	0.6	2.6			761
		白米	雞肉絲, 杏鮑菇	冷凍青花菜, 紅蘿蔔			紅豆, 小湯圓	豆漿	綜合堅果							
02/13	四	糙米飯	和風咖哩蘋果雞	豆瓣炒海帶根		有機蚵白菜	山藥排骨湯	紅小番茄		2.6	3.4	1		1		461.9
		糙米, 白米	雞柳, 洋葱, 蘋果, 青蔥(肉雞), 胡蘿蔔, 豆薯	豆乾, 海帶根, 胡蘿蔔		蚵白菜	中排, 山藥	小番茄								
02/14	五	紅藜飯	蕃茄燉肉	丁香魚炒豆干		有機味美菜	玉米蛋花湯	沃樂氏生乳保久乳		2.4	3	0.9			0.8	479.1
		紅藜, 白米	腓子肉, 馬鈴薯, 大番茄(紅色系), 洋葱	丁香魚(魚干), 豆乾, 油炸花生仁		味美菜	雞蛋, 冷凍玉米粒	全脂保久乳								
02/17	一	麥片飯	日式肉片	滷白菜		有機青松菜	金針菇麵線湯	職戀人保久乳		2.3	2.3	1.5	0.2		0.8	511
		大麥片, 白米	梅花肉, 胡蘿蔔, 洋葱	胡蘿蔔, 肉片, 包心白菜		青松菜	豬肉, 雞絲麵, 金針菇	全脂保久乳								
02/18	二	小米飯	咖哩凍豆腐	滷蛋		有機黑葉白菜	冬瓜蛤蜊湯	茂谷柑		2.2	24.4	1		1.2		2021.5
		小米, 白米	豆皮, 洋葱, 胡蘿蔔, 凍豆腐, 金針菇, 白蘿蔔	滷蛋		有機黑葉白菜	冬瓜, 蛤蜊	茂谷柑								
02/19	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底[2]	蒜炒雙花				正康豆漿	莓果核桃土司	6.3	2.9	1.2	0.1			835.9
		鍋燒意麵	鮮香菇, 冷凍虱目魚丸, 雞蛋, 高麗菜, 鮮香菇	青花菜, 胡蘿蔔, 白花椰菜				豆漿	麵包							
02/20	四	糙米飯	香菇雞	豆瓣桂竹筍		有機小松菜	蕃茄洋葱味噌湯	黃小番茄		2.2	2.9	1.3		0.3		433.6
		糙米, 白米	香菇, 香菇, 香菇, 骨髓(肉雞)	豬肉, 桂竹筍		有機小松菜	味噌, 板豆腐, 大番茄(紅色系), 洋葱	小番茄								
02/21	五	紅藜飯	芋香滷肉	彩椒炒雞柳		有機青江菜	瓜仔雞湯	鮮乳坊保久乳		2.4	3.7	0.9			0.8	476.4
		紅藜, 白米	腓子肉, 芋頭	雞柳, 鴻喜菇, 紅椒, 黃椒, 青椒		有機青江菜	花瓜, 骨髓(肉雞)	全脂保久乳								

