

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
02/24	一	麥片飯	滷肋排	毛豆炒蛋		有機蚵白菜	肉絲鮮菇湯	光泉高鈣牛乳		2.4	28.3	0.9			0.8	3070.4
		大麥片,白米	肋排	胡蘿蔔,毛豆仁,雞蛋		蚵白菜	豬肉,鮑魚菇,香菇,袖珍菇	全脂保久乳								
02/25	二	小米飯	香酥杏鮑菇	香滷豆菊		有機奶油白菜	筍絲石斑魚湯	柳丁		2.3	1.2	2.4		1.4		329.5
		小米,白米	杏鮑菇,九層塔	白蘿蔔,豆皮,胡蘿蔔		奶油白菜	脆筍,石斑	柳丁								
02/26	三	白米飯	鮪魚拌飯	炒什錦菇			酸辣湯	正康黑豆漿	海苔杏仁小魚乾	2.9	2.6	0.7	1.5			559.1
		白米	毛豆仁,玉米粒,洋芋丁,西洋芹,胡蘿蔔,鮪魚三明治裡頭	香菇,金針菇,袖珍菇,紅蘿蔔,豆菊			板豆腐,胡蘿蔔,木耳,雞蛋,肉絲,捲筒(桂竹筍)	豆漿	杏仁小魚乾							
02/27	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	玉米洋芋		有機青松菜	大黃瓜排骨湯	蘋果		2.5	2.8	1.1	0.3	1.9		540.9
		糙米,白米	青椒,小黃瓜,紅椒,雞胸肉,腰果(肉雞),腰果 雞絞肉,胡蘿蔔,毛豆仁,洋芋,玉米粒			青松菜	中排,大黃瓜	蘋果								

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。