

臺南市龍崎區龍崎國小

114年01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
01/02	四	糙米飯	滷雞腿	炒三鮮		有機小白菜	白玉排骨湯	黃金奇異果		2.1	3	1.3	0.1	1.2		444.2
		糙米,白米	雞腿	豬肉,脆筍絲,紅蘿蔔,豆干絲		有機小白菜	中排,白蘿蔔	奇異果								
01/03	五	紅藜飯	冬瓜海帶燉肉	醋溜馬鈴薯		有機黑葉白菜	香菇雞湯	六甲田莊保久乳		2.4	3.2	1			0.9	487.7
		紅藜,白米	腱子肉,冬瓜,海帶結	肉絲,胡蘿蔔,馬鈴薯		有機黑葉白菜	骨腿(肉雞),香菇	全脂保久乳								
01/06	一	麥片糙米飯	洋蔥豬柳	螞蟻上樹		有機青江菜	番茄蛋花湯	福樂高鈣保久乳		2.9	2.3	1.5			0.8	463.9
		大麥片,糙米,白米	豬小里肌,紅蘿蔔,洋蔥	冬粉,豬絞肉,胡蘿蔔,高麗菜		有機青江菜	大番茄(紅色系),雞蛋	全脂保久乳								
01/07	二	小米飯	鮮蔬石斑	鮪魚聰明蛋		有機蚵白菜	柴魚豆腐味噌湯	香蕉	優菓甜坊可可玉米片鮮奶酪	2.4	3.3	0.8	0.6	2.2	1	651.1
		小米,白米	石斑,黃椒,檸檬汁,紅蕃茄,白洋蔥	鮪魚三明治罐頭,雞蛋,洋蔥,玉米粒		蚵白菜	味噌,板豆腐,柴魚片	香蕉	鮮奶酪							
01/08	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底[2]	關東煮冬				黑豆漿	檸檬蛋糕	8.9	3.4	0.9	0.3			1011.8
		鍋燒意麵	鮮香菇,冷凍蔬日東丸,雞蛋,高麗菜,鮮香菇	豆干,米血,白蘿蔔				黑豆漿	麵包							
01/09	四	麥片糙米飯	和風咖哩蘋果雞	三杯杏鮑菇		有機青松菜	紫菜蛋花湯	芭樂		2.5	2.4	2.3		1.4		442.7
		大麥片,糙米,白米	雞柳,洋蔥,蘋果,骨髓(肉雞),胡蘿蔔,豆芽	杏鮑菇,九層塔		青松菜	雞蛋,紫菜	芭樂								
01/10	五	紅藜飯	蘿蔔滷肉	彩椒炒雞柳		有機味美菜	牛蒡蔬菜湯	開元職人牛奶		2.1	2.9	1.8			0.8	427.5
		紅藜,白米	腱子肉,白蘿蔔,胡蘿蔔	雞柳,鴻喜菇,紅椒,黃椒,青椒		味美菜	高麗菜,牛蒡,紅蘿蔔,金針菇,柳松菇,肉片	全脂保久乳								
01/13	一	麥片飯	金瓜仔肉	蝦皮滷白菜		有機奶油白菜	豆薯蛋花湯	光泉保久乳		2.4	2.2	1.2			0.8	608.3
		大麥片,白米	小方豆乾,南瓜,肉丁(豬五花)	肉片(豬五花),包心白菜,胡蘿蔔		奶油白菜	雞蛋,豆薯	全脂保久乳								
01/15	三	鐵板麵	野菇白醬嫩雞義大利麵	蒜炒雙花			玉米濃湯	黑芝麻豆漿	丹麥菠蘿可頌	7.8	3.9	1	0.8			808.9
		牛排麵	雞柳,洋蔥,杏鮑菇(中)	青花菜,胡蘿蔔,白花椰菜			冷凍玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔,洋蔥,絞肉	豆漿	麵包							
01/16	四	糙米飯	梅子雞冬	麻婆豆腐		有機黑葉白菜	山藥排骨湯	紅小番茄		2.6	3.5	0.6		0.3		485.8
		糙米,白米	豆乾,白蘿蔔,骨髓(肉雞)	絞肉,板豆腐		有機黑葉白菜	中排,山藥	小番茄								
01/17	五	紅藜飯	佛跳牆	滷雞翅		有機小松菜	紅豆小湯圓	東海大學保久乳		3.5	27.5	0.9	0.2		0.8	2944.8
		紅藜,白米	鵝鴨蛋,杏鮑菇,雞軟骨,芋頭,金針菇,結球白菜	雞翅		有機小松菜	紅豆,小湯圓	全脂保久乳								
01/20	一	餐盒						平安蘋果	黑糖豆花	8.1	0.8			2.5		845.2
		麵包						蘋果	豆花							

