

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, 豌豆絲, 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	優萊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, 冷凍鳳凰丸, 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, 骨腿(肉雞), 胡蘿蔔, 豆薯	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, 柳松菜, 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	野菇白醬燉雞義大利麵	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, 骨腿(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, 香菇, 鮑魚, 芋頭, 金針菇, 燒味白菜	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							

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
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://fatracschool.kl2ea.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。																