

臺南市龍崎區龍崎國小 2025年12月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐1	附餐2
12/1	一	麥片飯	香菇雞	扁魚滷白菜	有機蔬菜	番茄蛋花湯	義美保久乳	
12/2	二	小米飯	梅乾滷車輪	番茄蛋豆腐	有機蔬菜	菇菇鮮魚湯	橘子	
12/3	三	白米飯	鮪魚拌飯	魯翅小腿	蒜炒高麗菜	紫菜豆腐湯	廣榮真豆奶	新感覺夾心
12/4	四	糙米飯	西式洋芋燉雞	豆瓣桂竹筍	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	紅番茄	
12/5	五	紅藜飯	什錦肉丁	雞茸玉米粒	有機蔬菜	南瓜雞湯	光泉保久乳	萬歲牌堅果
12/8	一	麥片飯	彩椒腰果雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	小白菜蛋花湯	初鹿保久乳	
12/9	二	小米飯	酸菜魚	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	海帶玉米湯	青葡萄	
12/10	三	熟細白油麵	紅燒豬肉麵	黑胡椒毛豆莢	炒青江菜		台灣黃豆奶	香軟起司
12/11	四	糙米飯	杏鮑菇燒雞	金針菇炒肉絲	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯	柳丁	
12/12	五	紅藜飯	肉燥鷓鴣蛋	彩椒炒雞柳	有機蔬菜	蔬菜雞湯	東海大學保久乳	元氣堅果
12/15	一							
12/16	二	小米飯	紅燒豆腐	玉米洋芋	有機蔬菜	大黃瓜魚丸湯	黃金番茄	
12/17	三	白米飯	麻油雞飯	滷蛋	蒜炒白花菜	紅豆湯圓	陽光黑豆漿	鹽奶油捲
12/18	四	糙米飯	沙茶雞	牛蒡炒肉絲	有機蔬菜	金針菇蛋花湯	砂糖橘	
12/19	五	紅藜飯	南瓜燒肉	醋溜花枝	有機蔬菜	薑母雞湯	福樂一番鮮	杏福堅果
12/22	一	麥片飯	可樂滷豬棒腿	大黃瓜燴魚丸	有機蔬菜	白玉雞湯	初鹿保久乳	
12/23	二	小米飯	香酥杏鮑菇	香滷豆菊	有機蔬菜	香菇蛋花湯	葡萄	
12/24	三	牛排麵	野菇白醬嫩雞 義大利麵	燒烤雞翅	蒜炒青花	玉米濃湯	新北市農會豆漿	統一生機栗子
12/25		行憲紀念日放假						
12/26	五	紅藜飯	梅子雞冬	毛豆炒蛋	有機蔬菜	蕃茄洋蔥味噌湯	統一牛乳保久乳	萬歲牌小魚乾
12/29	一	麥片飯	京醬肉絲	有機小黃瓜炒黑輪	有機蔬菜	香菇雞湯	義美無乳糖牛乳	
12/30	二	小米飯	照燒風味豆包	鮪魚聰明蛋	有機蔬菜	意式鮮魚湯	橘子	
12/31	三	白米飯	咖哩雞	關東煮	蒜炒高麗菜	金針菇麵線湯	教豆漿	藍莓寒天貝果

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://fatracesschool.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。