

臺南市龍崎區龍崎國小
115 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	五	紅藜飯	滷雞腿	麻婆豆腐		有機青松菜	白玉排骨湯	光泉保久乳		2.4	9.6	1			0.8	912.1
		紅藜, 白米	棒棒腿	絞肉, 板豆腐		青松菜	中排, 白蘿蔔	全脂保久乳								
01/05	一	麥片飯	茄香肉燥	什錦大黃瓜		有機蚵白菜	南瓜雞湯	統一常溫牛乳		2.7	3.1	1.5	0.2		0.8	534
		大麥片, 白米	肉丁(豬前腿), 胡蘿蔔, 茄子, 海帶結	豆腐, 虱目魚丸, 大黃瓜, 金針菇, 胡蘿蔔		蚵白菜	骨腿(肉雞), 南瓜	全脂保久乳								
01/07	三	拉麵	什錦味噌湯麵	關東煮				光泉豆漿	海苔杏仁小魚乾	6.5	2.8	1	1.1			849.4
		拉麵	豆腐, 味噌, 海苔, 高麗菜, 玉米粉, 洋蔥, 大麥粉(14%)	白蘿蔔, 甜不辣, 米血				豆漿	杏仁小魚乾							
01/08	四	糙米飯	山藥滷雞	玉米洋芋		有機奶油白菜	冬瓜蛤蜊湯	香蕉		2.8	2.1	1.1		2.8		562
		糙米, 白米	胡蘿蔔, 山藥, 骨腿(肉雞)	洋芋, 玉米粒, 胡蘿蔔, 毛豆仁, 絞肉		奶油白菜	冬瓜, 蛤蜊	香蕉								
01/09	五	紅藜飯	杏鮑菇燒肉	小黃瓜炒雞柳		有機青松菜	綠豆湯圓湯	義美保久乳		3.1	3.2	1.5	0.2		0.8	477
		紅藜, 白米	腱子肉, 杏鮑菇, 胡蘿蔔	雞柳, 鴻喜菇, 小黃瓜		青松菜	綠豆, 小湯圓	全脂保久乳								
01/12	一	麥片飯	洋蔥豬柳	螞蟻上樹		有機小松菜	金針菇麵線湯	光泉保久乳		2.9	2.1	1.4	0.2		0.8	478.2
		大麥片, 白米	豬小里肌, 紅蘿蔔, 洋蔥	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔, 高麗菜		有機小松菜	豬肉, 雞絲麵, 金針菇	全脂保久乳								
01/13	二	小米飯	照燒風味豆包	香滷豆菊		有機青松菜	蔬菜味噌湯	大橘子		2.2	2.1	1.5	1.8	1.5		510.4
		小米, 白米	炸豆包, 香菇, 胡蘿蔔	白蘿蔔, 豆皮, 胡蘿蔔		青松菜	味噌, 雞蛋, 高麗菜	橘子								
01/14	三	白米飯	蔬菜湯飯	滷雞塊				小奶酥麵包		3.8	2.7	1				499
		白米	前腿肉, 鮮木耳, 金針菇, 高麗菜, 白蘿蔔	骨腿(肉雞), 胡蘿蔔, 小黃瓜				麵包								
01/15	四	糙米飯	檸檬雞丁	南瓜炒蛋		有機福山萵苣	冬瓜排骨湯	紅小番茄		2.5	3.2	1.2		0.4		473.3
		糙米, 白米	骨腿(肉雞), 檸檬汁, 白蘿蔔	南瓜, 雞蛋		福山萵苣	中排, 冬瓜	小番茄								
01/16	五	紅藜飯	海帶結冬瓜滷肉	茄汁洋蔥黑輪		有機黑葉白菜	瓜仔雞湯	義美無乳糖牛乳		2.6	3	1.3			0.8	495.3
		紅藜, 白米	腱子肉, 冬瓜, 海帶結	黑輪, 洋蔥		有機黑葉白菜	花瓜, 骨腿(肉雞)	全脂保久乳								
01/19	一	麥片飯	蘿蔔滷肉	扁魚白菜		有機山菠菜	蔬菜雞湯	福樂100生乳保久乳		2.5	2.4	2			0.9	493.8
		大麥片, 白米	腱子肉, 白蘿蔔, 胡蘿蔔	胡蘿蔔, 肉片, 包心白菜		有機山菠菜	骨腿(肉雞), 洋蔥, 高麗菜	全脂保久乳								
01/20	二	餐盒						藍莓		5.2				0.4		367.1
		麵包						藍莓								
01/21	三	白米飯	雞肉絲飯	蒜炒雙花			玉米濃湯	陽光黃豆漿	輕食果仁	2.7	3.4	0.8	1.7			639

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
		白米	雞肉絲, 杏鮑菇	青花菜, 胡蘿蔔, 白花椰菜			玉米粒, 雞蛋, 胡蘿蔔, 洋蔥, 豬絞肉	豆漿	綜合堅果							
01/22	四	糙米飯	小黃瓜腰果雞丁	雞茸玉米粒		有機奶油白菜	鮮魚湯	黃金番茄		2.4	3.8	1.9	0.3			461.5
		糙米, 白米	小黃瓜, 骨腿(肉雞), 腰果	雞絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔		奶油白菜	鱸魚, 金針菇	番茄								
01/23	五	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底[2]	胡蘿蔔蒸蛋		有機青江菜		福樂一番鮮		2.8	2.7	1.5	0.1		0.8	673.2
		鍋燒意麵	鮮香菇, 鮮香菇, 冷凍虱目魚丸, 肉鬆菜, 肉片, 豆皮	胡蘿蔔, 雞蛋		有機青江菜		全脂保久乳								
<p>一、本校營養午餐有供應甲穀類、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。</p> <p>二、本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。</p> <p>三、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。</p> <p>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。</p> <p>五、供餐學校: 歸南國小中央廚房。</p>																