

臺南市龍崎區龍崎國小

111年8月份午餐食譜(葷)

| 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 |
|------|----|---------|--|---------------------------------|-----|-----------|------------|------|-----|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 8/30 | 二 | 五穀飯 | 鮮筍滷雞 | 麻婆豆腐 | | 有機地瓜葉 | 絲瓜蛋花湯 | 玫瑰蘋果 | | 2.6 | 2.3 | 0.9 | 0 | 1 | 0 | 435 |
| | | 白米, 五穀米 | <small>青蔥, 麻竹筍, 油包, 骨腿(肉雞)</small> | <small>板豆腐, 絞肉, 豆瓣醬, 青蔥</small> | | 有機地瓜葉, 蒜仁 | 絲瓜, 青蔥, 雞蛋 | 蘋果 | | | | | | | | |
| 8/31 | 三 | 鐵板麵 | 蕃茄肉醬 | 三色海帶根 | | | 筍絲排骨湯 | 藍梅派 | | 3.8 | 2.3 | 0.8 | 0.7 | 1 | 0 | 520 |
| | | 牛排麵 | <small>胡蘿蔔, 毛豆仁, 番茄, 玉米粒, 豬絞肉(90%瘦肉率), 白洋蔥</small> | <small>五香豆干, 海帶根, 紅蘿蔔</small> | | | 筍絲, 中排 | 藍莓 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |