

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	芭樂		2.6	2.3	0.9	0	1	0	421
		白米, 五穀米	<small>青蔥, 麻竹筍, 油包, 骨髓(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	芭樂								
8/31	三	鐵板麵	蕃茄肉醬	三色海帶根			筍絲排骨湯	紫米紅豆麵包		3.8	2.3	0.8	0.7	0	0	470
		牛排麵	<small>豬里肌, 牛五花, 蕃茄, 玉米粒, 鹽焗肉(90%瘦肉率), 紅洋蔥</small>	<small>五香豆干, 海帶根, 紅蘿蔔</small>			筍絲, 中排									