

臺南市龍崎區龍崎國小

111年9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
9/1	四	糙米飯	三杯杏鮑菇	雙椒炒蛋		有機小白菜	黃瓜魚丸湯	大蘋果		2.7	0.9	1.8	0.2	1	0	341
		白米, 糙米	蒜仁, 杏鮑菇, 九層塔, 薑絲	黑木耳, 黃椒, 紅椒, 雞蛋		有機小白菜, 蒜仁	大黃瓜, 虱目魚丸	蘋果								
9/2	五	紫米飯	梅汁排骨	香菇肉絲炒南瓜		有機空心菜	牛蒡雞湯	黃豆奶		3.3	4.7	0.9	0.2	0	0	673
		白米, 紫紅米	小排, 小黃瓜, 蘇梅醬	南瓜, 肉絲, 香菇		蒜仁, 空心菜	骨腿(肉雞), 牛蒡, 薑絲	豆漿								
9/5	一	麥片飯	番茄燉肉	螞蟻上樹		有機小松菜	紫菜豆腐湯	保久乳		3.3	1.9	1.3	0	0	2	586
		白米, 大麥片	腩子肉, 馬鈴薯, 大番茄(紅色系)	胡蘿蔔, 冬粉, 豬絞肉, 乾香菇, 高麗菜		蒜仁, 有機小松菜	青蔥, 板豆腐, 紫菜	全脂保久乳								
9/6	二	五穀飯	和風咖哩雞	蒙古烤肉		有機空心菜	有機黃豆芽排骨湯	火龍果		2.7	2	1.1	0	1	0	435
		白米, 五穀米	紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 骨腿(肉雞)	洋蔥, 火鍋肉片(豬前腿), 高麗菜		蒜仁, 空心菜	黃豆芽, 中排	火龍果								
9/7	三	白米飯	鮮筍湯飯	丁香魚炒豆乾丁				檸檬蛋糕		20.4	52.3	0.9	1.5	0	0	5652
		白米	青蔥, 花生, 小方豆干, 丁香魚(魚干)					蛋糕								
9/8	四	糙米飯	鮮蔬虱目魚柳	洋芹炒豆干		有機小白菜	玉米蛋花湯	柚子		2.7	1.8	1.1	0.3	0	0	351
		白米, 糙米	木耳, 筍絲, 紅蘿蔔, 虱目魚, 大白菜	沙茶醬, 西洋芹菜, 五香豆干		有機小白菜, 蒜仁	冷凍玉米粒, 雞蛋, 青蔥									
9/12	一	麥片飯	日式肉片	滑蛋絲瓜		有機小白菜	鳳梨苦瓜雞湯	光泉原味優酪乳		2.6	2.8	1.2	0	0	0	420
		白米, 大麥片	胡蘿蔔, 梅花肉, 洋蔥, 日式照燒醬	絲瓜, 蝦米, 雞蛋		有機小白菜, 蒜仁	鳳梨豆豉醬, 苦瓜, 鳳梨, 骨腿(肉雞)									
9/13	二	五穀飯	南瓜燉雞	海茸肉絲		有機小松菜	豆腐味噌湯	芭樂		2.7	2.1	1	0	1	0	415
		白米, 五穀米	南瓜, 骨腿(肉雞)	海帶茸, 肉絲		蒜仁, 有機小松菜	小魚干, 板豆腐, 味噌	芭樂								
9/14	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底[2]	關東煮				牛角波羅		3.5	2.3	1.2	0	0	0	641
		鍋燒意麵	肉片(豬五花), 高麗菜, 青椒, 鮮香菇, 黃金魚蛋	杏鮑菇, 米血, 黑輪, 鵝鴨蛋												
9/15	四	糙米飯	咖哩凍豆腐	鮪魚聰明蛋		有機油菜	小白菜蛋花湯	香蕉		2.6	1.9	0.9	0	1	0	439
		白米, 糙米	胡蘿蔔, 青木瓜, 洋蔥, 凍豆腐	洋蔥, 雞蛋, 玉米粒, 鮪魚		有機油菜, 蒜仁	小白菜, 雞蛋	香蕉								
9/19	一	麥片飯	打拋豬肉	番茄炒蛋		有機小松菜	鮮菇肉片湯	福樂保久乳		2.6	2.4	1.2	0	0	1	507
		白米, 大麥片	絞肉, 洋蔥, 豆干, 九層塔	番茄醬, 大番茄, 雞蛋		蒜仁, 有機小松菜	生鮮香菇, 肉片(豬前腿), 洋蔥	全脂保久乳								
9/20	二	五穀飯	安東燒雞	彩椒炒豆腐		有機空心菜	冬瓜排骨湯	巨峰葡萄		3.4	2	0.8	0	0	0	416
		白米, 五穀米	骨腿(肉雞), 馬鈴薯, 冬粉	板豆腐, 黃椒, 紅椒		蒜仁, 空心菜	冬瓜, 中排	巨峰葡萄								
9/21	三	白米飯	蛋炒飯	蝦皮滷白菜			紅豆薏仁湯	小叮噠蛋糕		3.4	1.8	1.1	0	0	0	463

		<b>白米</b>	高麗菜, 蒜仁, 黑木耳, 雞蛋, 肉絲, 胡蘿蔔, 洋葱	胡蘿蔔, 肉片(豬五花), 嫩皮, 包心白菜, 蒜仁			<b>紅砂糖, 紅豆, 薏仁</b>										
9/22	四	糙米飯	豆鼓台灣鯛魚	什錦燴豆腐		有機油菜	豆薯蛋花湯	大蘋果		2.6	2.5	0.7	0	1	0	390	
		白米, 糙米	豆豉, 薑, 台灣鯛魚片, 洋葱	板豆腐, 胡蘿蔔, 金針菇, 毛豆, 鮑魚菇, 烏菜		有機油菜, 蒜仁	豆薯, 雞蛋	蘋果									
9/23	五	紫米飯	鳳梨燒肉	牛蒡炒肉絲		有機地瓜葉	大黃瓜排骨湯	黑豆奶		2.6	3.3	1	0	0	0	401	
		白米, 紫紅米	鳳梨, 腱子肉, 胡蘿蔔	肉絲, 牛蒡		有機地瓜葉, 蒜仁	排骨肉, 大黃瓜, 金針菇	黑豆奶									
9/26	一	麥片飯	芋香滷肉	四寶炒蛋		有機小白菜	蔬菜雞湯	保久乳		3.1	2.3	1.1	0	0	2	605	
		白米, 大麥片	腱子肉, 芋頭	玉米粒, 毛豆仁, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 雞蛋		有機小白菜, 蒜仁	高麗菜, 骨腿(肉雞), 洋葱	全脂保久乳									
9/27	二	五穀飯	香菇雞	有機小黃瓜魚羹		有機空心菜	南瓜肉片湯	火龍果		2.9	1.9	1.1	0	1	0	443	
		白米, 五穀米	蒜仁, 香菇, 乾香菇, 骨腿(肉雞)	胡蘿蔔, 魚羹條, 小黃瓜		蒜仁, 空心菜	洋葱, 南瓜, 肉片(豬前腿)	火龍果									
9/28	三	熟細白油麵	海鮮湯料	蠔油大豆干				愛心牛奶球		10.1	3.3	0.7	1.2	0	0	947	
		白油麵	青蔥, 滷包, 黑豆干					牛奶麵包									
9/29	四	糙米飯	糖醋豆包	海帶結魯油豆腐		有機油菜	金針蛋花湯	香蕉		2.6	2	1	1.3	1	0	507	
		白米, 糙米	炸豆包, 胡蘿蔔, 白洋葱	海帶結, 胡蘿蔔, 四角油豆腐, 生鮮香菇		有機油菜, 蒜仁	金針菇, 雞蛋	香蕉									
9/30	五	紫米飯	菱角燒肉	高麗菜炒肉片		有機地瓜葉	瓠瓜肉絲湯	光泉鮮奶		2.9	1.9	1.1	0	0	1	428	
		白米, 紫紅米	腱子肉, 芋頭, 菱角仁(生)	胡蘿蔔, 高麗菜, 蒜仁, 梅花肉		有機地瓜葉, 蒜仁	肉絲, 瓠瓜	鮮奶									