臺南市龍崎區龍崎國小

111 年 10 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	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
10/3	-	麥片飯	海带肉燥	大黃瓜燴鷓鴣蛋		有機小松菜	蕃茄洋蔥味噌湯湯	保久乳		2.6	1.9	1.8	0	0	2	591
		白米,大麥片	胡蘿蔔,海帶站,油蔥酥,內丁(豬前腿),乾香菇	鳥蛋,胡蘿蔔,豆皮,大黃瓜		有機小松菜, 蒜仁	洋蔥, 板豆腐, 大量茄(红色条), 味噌, 乾海帶等, 蝦奈	全脂保久乳								
10/4	=	五穀飯	三杯雞(杏鮑菇)	紅蘿蔔炒蛋		有機空心菜	玉米排骨湯	火龍果		2. 7	1.8	0.8	0	1	0	426
		五穀米,白米	骨腿(肉雞), 杏鮑菇	胡蘿蔔,洋蔥,雞蛋		空心菜,蒜仁	玉米段,中排	火龍果								
10/5	三	麵條	紅燒豬肉麵	蜜汁滷味				蜜雪蛋糕		5. 6	2. 4	0.7	0.4	0	0	555
		白油麵	紅蘿蔔、粽子肉、番茄、蜂豆芽、白蘿蔔、油色、酱味、青蔥、洋蔥	甘草, 水糖, 豆干, 二砂糖, 酱油, 海带, 滷包, 貢丸				蜜雪蛋糕								
10/6	四	糙米飯	鮮蔬石斑魚	洋芹炒豆干		有機小白菜	綠豆湯	芭樂		3. 3	1.9	1.1	0.7	1	0	467
		白米, 糙米	龍虎斑,紅蘿蔔,川耳,大白菜,玉筍絲	西洋芹菜,沙茶醬,五香豆干		蒜仁,有機小白菜	二砂糖,綠豆	芭樂								
10/7	五	紫米飯	洋蔥豬柳	麻婆豆腐		有機油菜	玉米蛋花湯	黑豆奶		2. 7	5	0.7	0.1	0	0	610
		白米,紫紅米	黑胡椒粒,洋蔥,蘑菇醬,豬小里肌	板豆腐,豆瓣醬,青蔥,絞肉		蒜仁,有機油菜	冷凍玉米粒,雞蛋,青葱	黑豆奶								
10/11	=	五穀飯	沙茶雞	涼拌三絲		有機空心菜	金針菇蛋花湯	火龍果		2.6	1.5	0.9	0.2	1	0	387
		五穀米, 白米	維疑、紅蘿蔔、三角油生腐、彩椒、洋蔥、沙茶醬、沙茶醬	小黃瓜, 木耳, 豬前腿肉, 綠豆芽, 胡蘿蔔		空心菜,蒜仁	雞蛋,薑,龍骨,金針菇	火龍果								
10/12	Ξ	白米飯	鮪魚拌飯	鮮菇肉片			香菇雞湯	手撕麵包		5.8	1.6	0.7	0.3	0	0	560
		白米	玉米粒, 鮪魚三明治罐頭, 紫魚片, 白洋蔥, 毛豆仁	豬肉,杏鮑菇,秀珍菇			骨腿(肉雞), 乾香菇, 薑, 鮮香菇	口袋麵包								
10/13	四	糙米飯	豆鼓台灣鯛魚	豆薯炒蛋		有機小白菜	蕃茄豆腐湯	香蕉		2. 7	2. 1	0.8	0	1	0	378
		白米, 糙米	薑, 豆豉, 洋蔥, 台灣鯛魚片	雞蛋,豆薯,蔥		蒜仁,有機小白菜	大番茄(紅色系),板豆腐,青蔥	香蕉								
10/14	五	紫米飯	蕃茄燉肉	玉米炒蛋		有機油菜	大黄瓜魚丸湯	豆漿		2. 9	3.8	1	0	0	0	541
		白米,紫紅米	芝, 洋葱, 牛香茄, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豆瓣醬, 香茄醬, 蒜, 豬駛	大蒜,雞蛋,玉米		蒜仁,有機油菜	魚丸, 龍背, 大黃瓜, 芹菜-青梗芹菜	豆漿								
10/17	_	麥片飯	紅燒腱肉	四季豆炒豆干		有機小松菜	青菜豆腐湯	保久乳		2. 7	2. 2	1	0	0	2	596
		白米,大麥片	馬鈴薯、蒜、青蔥、洋蔥、紅蘿蔔、素燥油、糖腱	四季豆, 二砂糖, 醬油, 蒜仁, 豆干		有機小松菜, 蒜仁	大骨,雞蛋,蔥,板豆腐,小白菜	全脂保久乳								
10/18	二	五穀飯	蒜頭雞	胡瓜肉片		有機空心菜	冬瓜蛤蜊湯	火龍果		2.6	1.2	1	0	1	0	347
		五穀米,白米	雞胸肉,醬油,雞腿,鮮香菇,蒜頭	蒜,袖珍菇,豬前腿肉,大黃瓜		空心菜,蒜仁	冬瓜,薑,青蔥,龍骨,蛤蜊	火龍果								
10/19	Ξ	拉麵	味噌湯麵	黑胡椒毛豆莢				巧克力虎皮捲		4.8	2	0.1	0	0	0	475
		拉麵	火鍋肉片(豬前腿), 洋蔥, 味噌, 玉米松, 青蔥, 醬油, 油豆腐	毛豆, 黑胡椒				巧克力虎皮捲								
10/20	四	糙米飯	醬燒鱸魚	南瓜炒蛋		有機小白菜	紫菜豆腐湯	香蕉		2. 7	1.3	0.8	0	1	0	352
		白米, 糙米	鱸魚,胡蘿蔔,白洋蔥	青蔥,南瓜,雞蛋,蒜仁,毛豆		蒜仁,有機小白菜	紫菜, 青蔥, 板豆腐	香蕉								
10/21	五	紫米飯	蒜泥白肉	豆干芹菜		有機油菜	山藥排骨湯	黄豆奶		2.8	3. 9	1	0	0	0	565
		白米,紫紅米	香菜、蒜頭、薑絲、蔥、梅花肉、綠豆芽、醬油膏	鮮香菇,紅蘿蔔,豆干,薑,芹菜管		蒜仁,有機油菜	紅囊,山藥,玉米,枸杞,龍骨	黃豆奶								
10/24	-	麥片飯	咖哩豬	鮮菇肉片		有機小松菜	紫菜蛋花湯	原味優酪乳乳		2.6	1.7	1.2	0	0	1	402
		白米,大麥片	青木瓜, 胡蘿蔔, 腱子肉, 洋蔥	豬肉,杏鮑菇,秀珍菇		有機小松菜, 蒜仁	雞蛋, 青蔥, 紫菜	優酪乳								
10/25	=	五穀飯	梅子雞	番茄炒蛋		有機空心菜	黄瓜菇菇湯	西洋梨		2. 7	1.8	0.9	0	1	0	409
		五穀米,白米	骨腿(肉雞),豆薯,紫蘇梅	大番茄,番茄醬,雞蛋		空心菜,蒜仁	金針菇,芹菜,大黃瓜	西洋梨								
10/26	Ξ	鐵板麵	番茄肉醬	蒜香高麗菜			玉米濃湯	蒜味麵包		4. 5	1.7	1.4	1.4	0	0	560
		牛排麵	· 由于星, 毛及仁, 明星泉, 工名松, 大着石(红色音), 青石馨, 按线内(领的境内容)	蒜仁, 紅蘿蔔, 高麗菜, 高麗菜, 培根			胡蘿蔔,洋蔥,玉米粒,雞蛋,豬絞肉	蒜味麵包								
10/27	四	糙米飯	什錦燴豆腐	雙椒炒蛋		有機小白菜	白玉魚丸湯	香蕉		2. 7	1.5	1	0.3	1	0	398
		白米, 糙米	毛豆, 鮑魚菇, 金針菇, 胡蘿蔔, 板豆腐, 鳥蛋	黃椒,雞蛋,紅椒,黑木耳		蒜仁,有機小白菜	虱目魚丸, 白蘿蔔	香蕉								

10/28	五	紫米飯	滷排骨	小黄瓜肉片		有機油菜	山藥雞湯	黑豆漿	2. 7	18. 5	1.1	0	0	0	2039
		白米, 紫紅米	軟排, 蔥, 薑, 滷包, 蒜頭, 醬油, 二砂糖	小黃瓜,胡蘿蔔,前腿肉		蒜仁,有機油菜	骨腿(肉雞),蒜頭,山藥,洋蔥,枸杞	豆漿							
10/31	_	麥片飯	菱角燒肉	醋溜馬鈴薯		有機小松菜	鮮菇肉片湯	保久乳	3. 1	2	0.8	0	0	2	567
		白米,大麥片	菱角仁(生), 腱子肉, 芋頭				洋蔥,生鮮香菇,肉片(豬前腿)	全脂保久乳							
				供餐學校:歸南國	小央廚 ※本校營養午	餐一律使用國產CASi	忍證								