

臺南市龍崎區龍崎國小

111年12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
12/1	四	白米飯	三杯杏鮑菇	炒什錦		有機蚵白	味噌豆腐魚湯	百香果		2.4	1.3	1.8	0.6	0	0	372
		白米	薑絲, 杏鮑菇, 蒜仁, 九層塔	蒜仁, 豆干, 胡蘿蔔, 熟花生, 小黃瓜, 辣椒		蒜仁, 有機小白菜	味噌, 生鮮香菇, 板豆腐, 台灣鯛	百香果								
12/2	五	紫米飯	芋頭栗子燒雞	麻婆豆腐		有機蚵白	羅宋湯	光泉保久乳		3.2	1.8	0.8	0	0	1	447
		白米, 紫紅米	芋頭, 骨腿(肉雞), 栗子	青蔥, 板豆腐, 絞肉		蒜仁, 有機小白菜	蕃茄, 龍骨, 西芹, 高麗菜	全脂保久乳								
12/6	二	小米飯	香菇雞	有機小黃瓜黑輪		有機小松菜	白蘿蔔排骨湯	甜柿		3.1	1.4	1.2	0	1	0	450
		白米, 小米	香菇, 乾香菇, 骨腿(肉雞), 蒜仁	黑輪, 胡蘿蔔, 小黃瓜		有機小松菜, 蒜仁	白蘿蔔, 中排	甜柿								
12/7	三	拉麵	味噌湯麵	黑胡椒毛豆莢		烤地瓜		Q手撕麵包		8.2	2.6	0.5	0.4	0	0	805
		拉麵	鴻喜菇, 海苔, 洋蔥, 玉米粒, 高麗菜, 青蔥, 味噌, 大腸肉(豬絞肉), 小白菜	毛豆, 黑胡椒		烤地瓜		手撕麵包								
12/8	四	白米飯	清蒸石斑魚	菜圃炒蛋		有機蚵白	黃瓜菇菇湯	光泉保久乳	巨峰葡萄	2.4	1.4	1.3	0	0	1	372
		白米	珍珠龍膽, 紅蘿蔔, 洋蔥, 薑, 大蒜	青蔥, 雞蛋, 菜圃		蒜仁, 有機小白菜	大黃瓜, 金針菇, 芹菜	全脂保久乳	巨峰葡萄							
12/9	五	紫米飯	梅汁排骨	香菇肉絲炒南瓜		有機空心菜	冬瓜蛤蜊湯	黑豆奶		2.8	2.7	1	0	0	0	442
		白米, 紫紅米	小排, 小黃瓜	香菇, 南瓜, 肉絲		蒜仁, 空心菜	青蔥, 蛤蜊, 冬瓜, 薑	黑豆奶								
12/12	一	麥片飯	紅燒排骨	客家小炒		有機空心菜	蘿蔔蛤蜊湯	光泉原味優酪乳		2.6	2.1	0.9	0	0	1	579
		大麥片, 白米	白蘿蔔, 小排, 紅蘿蔔	五花肉, 芹菜, 木耳, 紅蘿蔔, 蔥, 水發魷魚, 豆干		蒜仁, 空心菜	薑, 蛤蜊, 白蘿蔔	優酪乳								
12/13	二	小米飯	滷雞腿	海茸肉絲		有機黑葉白	蕃茄洋蔥味噌湯	香蕉		2.6	1.8	1.1	0	1	0	396
		白米, 小米	青蔥, 雞腿	海帶茸, 肉絲		蒜仁, 有機黑葉白菜	洋蔥, 味噌, 板豆腐, 大番茄(紅色系)	香蕉								
12/14	三	白米飯	海鮮湯飯	白菜滷		芋泥包				5.2	1.5	1.1	0.8	0	0	489
		白米	台灣鯛, 冷凍虱目魚丸, 白洋蔥, 魷魚圈, 生鮮香菇, 大番茄(紅色系)	木耳, 蝦米, 胡蘿蔔, 包心白菜, 肉絲		芋泥包										
12/15	四	白米飯	浦燒鯛魚	海帶結魯油豆腐		有機黑葉白	黃瓜魚丸湯	橘子		2.5	1.3	0.9	0.2	1	0	318
		白米	台灣鯛	生鮮香菇, 四角油豆腐, 胡蘿蔔, 海帶結		蒜仁, 有機黑葉白菜	薑, 大黃瓜, 虱目魚丸	橘子								
12/16	五	紫米飯	咖哩豬	鮮菇肉片		有機小松菜	紫菜蛋花湯	黃豆奶		2.6	3.8	1.2	0	0	0	514
		白米, 紫紅米	洋蔥, 胡蘿蔔, 腓子肉, 青木瓜	豬肉, 杏鮑菇, 秀珍菇		有機小松菜, 蒜仁	青蔥, 薑, 乾海帶芽, 雞蛋	豆漿								
12/20	二	小米飯	梅子雞	炒雙花肉片		有機空心菜	四神湯	黃金番茄		3	1.9	1.5	0	0	0	424
		白米, 小米	紫蘇梅, 山藥, 骨腿(肉雞)	肉片(豬里肌), 白花菜, 青花菜, 胡蘿蔔		蒜仁, 空心菜	蔥仁, 薑, 四神, 排骨肉	番茄								
12/21	三	麵線	麻油雞湯	滷什錦		炒時蔬		胚芽奶酥麵包		6.2	2	1	2.5	0	0	772
		麵線	米血, 骨腿(肉雞), 老薑, 高麗菜	鵝鴨蛋, 五香豆干, 鮮香菇, 金針菇		紅蘿蔔, 青花菜, 白花菜		奶酥麵包								
12/22	四	白米飯	泡菜凍豆腐	番茄炒蛋		有機皺葉白菜	紅豆紫米小湯圓	橘子		3.8	1.6	1.1	0.2	1	0	463

		白米	凍豆腐, 薑, 韓式泡菜, 高麗菜	番茄醬, 雞蛋, 大番茄		薑, 皺葉白菜, 蒜仁	紫米, 小湯圓, 紅豆	橘子								
12/23	五	紫米飯	麻油高麗菜肉片	黑木耳胡蘿蔔炒蛋		有機青松	牛蒡雞湯	黃豆奶		2.6	4.6	1	0	0	0	577
		白米, 紫紅米	高麗菜, 火鍋肉片(豬前腿)	胡蘿蔔, 雞蛋, 濕木耳		薑, 青松菜, 蒜仁	骨腿(肉雞), 牛蒡	豆漿								
12/26	一	麥片飯	京醬肉絲	雞蓉玉米粒		有機空心菜	薑絲魚皮湯	全脂保久乳		2.9	2.9	0.4	0	0	0	404
		大麥片, 白米	豬肉, 豆干, 甜麵醬, 大蒜	玉米粒, 雞絞肉, 紅蘿蔔		蒜仁, 空心菜	薑, 虱目魚皮	全脂保久乳								
12/27	二	小米飯	宮保雞丁	什錦大黃瓜		有機油菜	筍片龍骨湯	紅色小番茄		2.8	2.6	1.1	0.7	0	0	410
		白米, 小米	蒜仁, 乾辣椒, 小方豆干, 去皮雞胸肉, 油炸花生仁	木耳, 魚丸, 大黃瓜, 紅蘿蔔		有機油菜, 蒜仁, 薑	龍骨, 桶筍(桂竹筍)	小番茄								
12/28	三	熟白油麵	大滷麵	關東煮		茶葉蛋		檸檬蛋糕		8.1	2.6	0.8	0.7	0	0	807
		白油麵	肉羹, 白蘿蔔, 肉片(豬里肌), 空心菜, 木耳, 胡蘿蔔, 雞蛋	玉米筍, 米血, 白蘿蔔, 黑輪		茶葉蛋		蛋糕								
12/29	四	白米飯	義式鮮蔬石斑魚	海帶三絲		有機油菜	冬瓜黃金蚬湯	克林姆麵包	芭樂	4.9	1	1.5	1.1	1	0	515
		白米	白洋蔥, 黃椒, 石斑, 蕃茄, 蒜仁, 檸檬汁	海帶, 小黃瓜, 筍絲		有機油菜, 蒜仁, 薑	冬瓜, 黃金蚬	克林姆麵包	芭樂							
12/30	五	紫米飯	蕃茄燉肉	玉米炒蛋		有機油菜	大黃瓜魚丸湯	黃豆奶		3	3.8	0.9	0	0	0	541
		白米, 紫紅米	蒜, 洋蔥, 豬蹄, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 蔥, 牛番茄	雞蛋, 大蒜, 玉米		有機油菜, 蒜仁, 薑	芹菜-青梗芹菜, 龍骨, 魚丸, 大黃瓜	豆漿								

供餐學校: 歸南國小央廚 ※本校營養午餐一律使用國產CAS認證豬肉