臺南市龍崎區龍崎國小

112 年 1 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
1/3	二	小米飯	香酥雞腿	馬鈴薯炒肉絲		有機小松菜	養生鮮菇湯	蜜棗		3.4	3.1	1	0.7	1	0	543
		小米,白米	裹粉雞腿	馬鈴薯,雞蛋,紅蘿蔔,肉絲		有機小松菜,蒜仁	枸杞,秀珍菇,生薑,鮑魚菇	蜜棗(圓形)								
1/4	三	白米飯	什錦蓋飯	三杯米血杏鮑菇			紅豆紫米湯圓	牛角波羅		4.4	1.6	1.4	0.2	0	0	569
		白米	雞蛋,高麗菜,胡蘿蔔,肉片(豬五花),蒜仁,白洋蔥,香菇	杏鮑菇,米血,薑			小湯圓,紫米,紅豆									
1/5	四	白米飯	豆鼓台灣鯛魚	新鮮玉米炒蛋		有機味美菜	紫菜蛋花湯	黃小番茄		2.7	2.4	0.5	0	0	0	371
		白米	洋蔥,台灣鯛魚片,豆豉,薑	雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔		味美菜	青蔥,乾海帶芽,雞蛋	小番茄								
1/6	五	紫米飯	日式肉片	海帶三絲		有機黑葉白菜	鳳梨苦瓜雞湯	黑芝麻牛乳		2.6	2.2	1.3	0	0	1	513
		白米,紫紅米	胡蘿蔔,洋蔥,梅花肉	小黃瓜,筍絲,海帶		黑葉白菜,蒜仁	鳳梨,鳳梨豆豉醬,苦瓜,骨腿(肉雞)	中脂調味乳(多穀類)								
1/7	六	麥片飯	香滷豬腳	鮮菇炒雙花		有機小松油菜	蔬菜餛飩蛋花湯	黃豆奶		2.9	3.7	1	0.9	0	0	582
		大麥片,白米	腱子肉,豬腳,蒜仁,花生	白花菜,青花菜,胡蘿蔔,鴻喜菇		有機小松菜	小白菜,雞蛋,冷凍豬肉餛飩	豆漿								
1/9	一	麥片飯	梅花肉排	番茄滑蛋豬肉片		有機荷葉白菜	蔬菜雞湯	光泉保久乳		2.6	3.1	1	0	0	1	529
		大麥片,白米	梅花肉,蔥	肉片(豬五花),大番茄(紅色系),雞蛋		有機小白菜,生薑,蒜仁	骨腿(肉雞),洋蔥,高麗菜	全脂保久乳								
1/10	二	小米飯	杏鮑菇麻油雞	蝦皮滷白菜		有機皺葉白菜	玉米排骨湯	香蕉		2.8	1.7	1.4	0	1	0	455
		小米,白米	杏鮑菇,骨腿(肉雞)	蝦皮,肉片(豬五花),木耳,蒜仁,包心白菜,胡蘿蔔		皺葉白菜	中排,玉米段	香蕉								
1/11	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底[2]	綜合鹽酥雞				蜜雪蛋糕		6.3	2.2	0.7	4.5	0	0	964
		鍋燒意麵	乾香菇,梅花肉,小白菜,冷凍貢丸,鮮香菇,高麗菜,雞蛋	九層塔,薯條,雞腿丁,米血				海綿蛋糕								
1/12	四	白米飯	浦燒鯛魚	番茄蛋豆腐		有機青江菜	南瓜蔬菜湯	紅小番茄		2.8	2.1	0.9	2	0	0	466
		白米	蒲燒鯛魚	大番茄(紅色系),雞蛋,板豆腐		蒜仁,青江菜,生薑	高麗菜,胡蘿蔔,洋蔥,南瓜	小番茄								
1/13	五	紫米飯	高昇排骨	金瓜螞蟻上樹		有機空心菜	白玉排骨湯	黑豆奶		3.2	2.9	1	0	0	0	510
		白米,紫紅米	竹筍,豬軟骨,青蔥,胡蘿蔔,蒜仁	乾香菇,金瓜,冬粉,絞肉,高麗菜		蒜仁,空心菜	白蘿蔔,中排	黑豆奶								
1/16	一	麥片飯	肉燥鴽鴣蛋	沙茶高麗菜肉片		有機青江菜	綠豆薏仁地瓜圓湯	光泉原味優酪乳		3.9	2.5	0.8	0.2	0	1	609
		大麥片,白米	肉丁(豬前腿),鳥蛋,胡蘿蔔	高麗菜,沙茶醬,胡蘿蔔,梅花肉		蒜仁,青江菜,生薑	薏仁,地瓜圓,綠豆	優酪乳								
1/17	二	小米飯	糖醋雞丁	滑蛋絲瓜		有機鵝白菜	冬瓜排骨湯	橘子		2.6	1.8	1	0	1	0	372
		小米,白米	青椒,紅椒,骨腿(肉雞)	蝦米,雞蛋,絲瓜		鵝白菜,蒜仁	中排,冬瓜,蛤蜊	橘子								

1/18	三	煎餃		炒大陸妹			酸辣湯	愛心牛奶球		7.2	2.2	0.7	4.7	0	0	848
		豬肉鍋貼		大陸妹,蒜仁			板豆腐,桶筍(綠竹筍),木耳,雞蛋,胡蘿蔔,肉絲	牛奶麵包								
1/19	四		餐盒					芭樂		6.6	0.2	0	2.6	3	0	729
			鬆餅,菠蘿麵包,素食三角飯糰,蘋果汁,蛋糕					芭樂								

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