

臺南市龍崎區龍崎國小
112年2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
2/13	一	麥片飯 <small>大麥片, 白米</small>	義式燉肉 <small>馬鈴薯, 蕃茄, 胡蘿蔔, 鯷子肉, 洋蔥</small>	紅燒豆腐 <small>葱, 板豆腐, 豬里肌</small>		有機白菜 <small>蒜仁, 薑, 空心菜</small>	番茄排骨湯 <small>大番茄(紅色系), 中排, 洋蔥</small>	義美鮮乳 <small>牛奶</small>		2.7	2.2	1	0	0	1	448
2/14	二	小米飯 <small>小米, 白米</small>	蜜汁雞丁 <small>骨髓(肉雞), 檸檬汁, 白芝麻(熟)</small>	塔香炒海帶藍芽 <small>海帶根, 豬肉, 九層塔</small>		有機青江菜 <small>空心菜</small>	關東煮排骨湯 <small>黑輪, 中排, 白蘿蔔, 米血</small>	紅色小番茄 <small>小番茄</small>		2.9	1.7	0.9	0.1	0	0	385
2/15	三	烏龍麵 <small>烏龍麵</small>	韓式烏龍麵 <small>韓式泡菜, 七喜仁, 木耳, 蒜仁, 豬肉, 洋蔥, 海苔</small>	滷雞排 <small>青蔥, 辣椒, 雞腿排</small>	芝麻包 <small>芝麻包</small>		綠豆薏仁地瓜圓湯 <small>綠豆, 薏仁, 地瓜圓</small>	檸檬蛋糕 <small>蛋糕</small>		6.4	2.5	0.6	1.7	0	0	687
2/16	四	糙米飯 <small>糙米, 白米</small>	香酥魚柳 <small>虱目魚</small>	新鮮玉米炒蛋 <small>雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒</small>		有機青松 <small>青松菜, 蒜仁</small>	鮮菇湯 <small>袖珍菇, 金針菇, 鮑魚菇, 香菇</small>	香蕉 <small>香蕉</small>		2.9	2.3	0.9	0	1	0	477
2/17	五	紫米飯 <small>白米, 紫紅米</small>	地瓜燒肉 <small>鯷子肉, 地瓜, 蒜仁</small>	彩椒炒肉絲 <small>黃椒, 青椒, 肉絲, 紅椒, 鴻喜菇</small>		有機味美 <small>味美菜</small>	蔬菜豆腐味噌湯 <small>味噌, 高麗菜, 板豆腐</small>	三和豆奶 <small>豆奶</small>		3	2.9	1.1	0	0	0	422
2/18	六	白米飯 <small>白米</small>	高麗菜飯 <small>鯷子肉, 地瓜, 蒜仁</small>	丁香魚炒豆乾丁 <small>青蔥, 丁香魚(魚干), 花生, 小方豆干</small>	豬肉餡餅 <small>豬肉餡餅</small>		黃瓜菇湯 <small>大黃瓜, 芹菜, 金針菇</small>	樹頂100%蔬果汁 <small>100%蔬果汁</small>		3	1.9	0.8	2.4	1	0	541
2/20	一	麥片飯 <small>大麥片, 白米</small>	蒼蠅頭 <small>絞肉, 豆乾, 韭菜花, 豆干, 杏鮑菇, 辣椒</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜, 胡蘿蔔, 木耳, 肉絲</small>		有機小松菜 <small>有機小松菜, 生薑, 蒜仁</small>	冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜, 青蔥, 蛤蜊</small>	福樂自然零優酪乳 <small>全脂優酪乳</small>		2.6	2.1	1.4	0	0	1	487
2/21	二	小米飯 <small>小米, 白米</small>	和風咖哩雞 <small>紅蘿蔔, 洋蔥, 骨髓(肉雞), 馬鈴薯</small>	金針菇炒肉絲 <small>肉絲, 胡蘿蔔, 金針菇, 青蔥</small>		有機青江'菜 <small>青江菜, 蒜仁, 紅蘿蔔</small>	香菇雞湯 <small>香菇, 乾香菇, 骨髓</small>	蜜棗 <small>蜜棗(圓形)</small>		2.8	1.9	1.2	0	1	0	393
2/22	三	白米飯 <small>白米</small>	蛋炒飯 <small>洋蔥, 雞蛋, 肉絲, 高麗菜, 胡蘿蔔, 黑木耳</small>	黑胡椒毛豆莢 <small>毛豆, 黑胡椒</small>		蝦皮滷白菜 <small>胡蘿蔔, 包心白菜, 蒜仁, 蝦皮, 肉片(豬五花)</small>	紅豆薏仁湯 <small>薏仁, 紅砂糖, 紅豆</small>	蛋糕 <small>蛋糕</small>		3.7	2.5	1	0.1	0	0	510
2/23	四	糙米飯 <small>糙米, 白米</small>	鮮蔬虱目魚柳 <small>虱目魚, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 大白菜</small>	三色海帶根 <small>海帶根, 五香豆干, 紅蘿蔔</small>		有機小白菜 <small>空心菜, 蒜仁</small>	玉米蛋花湯 <small>冷凍玉米粒, 雞蛋, 青蔥</small>	黃金小番茄 <small>黃金小番茄</small>		2.8	1.4	0.9	0	0	0	329
2/24	五	紫米飯 <small>白米, 紫紅米</small>	滷雞腿 <small>蒜仁, 棒棒腿, 薑</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>青蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔</small>		有機青江'菜 <small>青江菜, 蒜仁, 紅蘿蔔</small>	黃瓜菇湯 <small>大黃瓜, 芹菜, 金針菇</small>	三和豆奶 <small>豆奶</small>		2.6	3.2	0.8	0	0	0	433

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