

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