

臺南市龍崎區龍崎國小
112年3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
3/1	三	白飯	芋頭鹹粥	香料滷雞腿		炒青花菜	芝麻包	乳酪蒸果子		5.6	2.3	0.9	2.8	0	0	651
		白飯		雞腿,青蔥,生薑		青花菜,紅蘿蔔,蒜仁	芝麻包	牛奶蒸糕								
3/2	四	糙米飯	豆鼓台灣鱸魚	大黃瓜燴鵪鶉蛋		有機鵪鶉白菜	紫菜蛋花湯	香蕉		2.6	1.4	1.1	0	1	0	354
		白米,糙米	生薑,大粒蔥頭,鱸魚,豆鼓	大黃瓜,鳥蛋,胡蘿蔔,豆皮		蒜仁,鵪鶉白菜	乾海带芽,青蔥,雞蛋	香蕉								
3/3	五	紫米飯	蘋果咖哩雞肉	菜圃炒蛋		有機青江'菜	綠豆薏仁湯	黃豆奶		4.1	4.7	0.9	0.1	0	0	610
		紫紅米,白米	馬鈴薯,南瓜,蘋果,洋蔥,雞柳,紅蘿蔔	雞蛋,青蔥,菜圃		青江菜,紅蘿蔔,蒜仁	薏仁,綠豆,地瓜圓	豆漿								
3/6	一	麥片飯	滷排骨	洋葱炒甜不辣		有機青江'菜	肉羹湯	光泉鮮奶		3.1	2.8	0.9	0.1	0	1	563
		白米,大麥片	二砂糖,蒜粒,蔥,海苔,薑,黑胡椒,黑胡椒	甜不辣,胡蘿蔔,蔥,洋葱		青江菜,紅蘿蔔,蒜仁	甜不辣,肉羹,大白菜,雞蛋,金針菇,黑木耳	鮮奶								
3/7	二	小米飯	安東燒雞	彩椒炒豆腐		有機小白菜	冬瓜排骨湯	紅色小番茄		3.5	1.8	0.9	0	0	0	419
		白米,小米	骨腿(肉雞),冬粉,馬鈴薯	黃椒,紅椒,板豆腐		蒜仁,有機小白菜	蛤蜊,冬瓜,中排	小番茄								
3/8	三	白油麵	炸醬麵	照燒雞排		炒高麗菜	玉米濃湯	愛心牛奶球		9.9	2.9	0.8	1	0	0	962
		白油麵	豆干,絞肉,洋葱,紅蘿蔔,小黃瓜	雞排,日式照燒醬		高麗菜,蒜仁	牛奶,牛奶糖,牛奶糖,牛奶糖	牛奶麵包								
3/9	四	糙米飯	清蒸石斑魚	吻仔魚炒蛋		有機空心菜	南瓜蔬菜湯	蜜棗		2.7	1.2	0.7	0	1	0	307
		白米,糙米	生薑,大蒜,珍珠龍眼,洋葱	吻仔魚,蔥,紅蘿蔔,雞蛋		蒜仁,空心菜	南瓜,高麗菜,洋葱,胡蘿蔔	蜜棗(圓形)								
3/10	五	紫米飯	春川炒雞	黃瓜肉片		有機青江菜	肉骨茶湯	福樂自然零原味優酪		2.9	1.8	1.2	0	0	1	465
		紫紅米,白米	黑胡椒,肉骨茶包,紅蘿蔔,高麗菜,肉桂	紅蘿蔔,小黃瓜,豬肉,木耳		有機青江菜	原味優酪									
3/13	一	麥片飯	洋蔥豬柳	玉米洋芋		有機小松菜	金針蛋花湯	福樂保久乳		3	2.3	0.9	0.1	0	1	544
		白米,大麥片	梅花肉,蘑菇醬,洋葱	玉米,胡蘿蔔(切塊),洋芋,雞蛋,玉米粉		生薑,有機小松菜,蒜仁	雞蛋,金針菇	全脂保久乳								
3/14	二	小米飯	滷雞腿	麻婆豆腐		有機油菜	什錦蔬菜湯	芭樂		2.7	2.6	0.8	0	1	0	410
		白米,小米	蒜仁,棒棒腿,薑	板豆腐,絞肉,豆瓣醬,青蔥		油菜	雞腿,玉米,馬鈴薯,牛蒡絲,洋葱	芭樂								
3/15	三	白米飯	海鮮湯飯	白菜滷		丁香魚炒豆乾丁	烤地瓜	虎皮奶香蛋糕捲		4.8	2	1.1	1.8	0	0	526
		白米	小黃瓜,玉米,洋蔥,黑胡椒,黑胡椒,黑胡椒	絞肉,鮑心白菜,木耳,肉桂,胡蘿蔔		小黃瓜,丁香魚(臭干),花生,青蔥	烤地瓜	虎皮蛋糕								
3/16	四	糙米飯	海帶結魯油豆腐	鮪魚聰明蛋		有機青油菜	冬瓜蛤蜊湯	黃小番茄		2.7	1.7	0.9	0	0	0	352
		白米,糙米	三角油豆腐,胡蘿蔔,生鮮香菇,海帶結	鮪魚,玉米粒,雞蛋,洋葱		蒜仁,空心菜	冬瓜,蛤蜊,青蔥	小番茄								
3/17	五	紫米飯	泰式打拋豬	胡蘿蔔炒蛋		有機青江菜	蔬菜排骨湯	三和豆奶		2.6	3.1	1.2	0	0	0	463
		紫紅米,白米	豬排,九層塔,魚露,洋葱,雞柳,小黃瓜	雞蛋,青蔥,胡蘿蔔		有機青江菜	中排,高麗菜,大白菜(紅色系),白洋葱	豆奶								
3/20	一	麥片飯	京醬肉絲	雞蓉玉米粒		有機空心菜	檸檬冬瓜粉圓湯	優酪乳		3.8	2.5	0.5	0	0	1	535
		白米,大麥片	蒜仁,豬肉,豆干,甜麵醬	紅蘿蔔,玉米粒,雞絞肉		蒜仁,空心菜	檸檬汁,粉圓,冬瓜	優酪乳								
3/21	二	小米飯	滷翅小腿	木須炒三色		有機小白菜	薑絲魚皮湯	柳丁		2.6	736	0.8	0	1	0	62001
		白米,小米	雞腿,茭白筍,紅蘿蔔,木耳	雞蛋,茭白筍,紅蘿蔔,木耳		蒜仁,有機小白菜	虱目魚皮,薑	柳橙								
3/22	三	白飯	皮蛋瘦肉粥	鹹酥雞		香菇炒水蓮	黑糖雙色花捲	奶酥麵包		7.9	3	1.7	4.7	0	0	949
		白飯	雞蛋,皮蛋,肉末,黑胡椒,黑胡椒,黑胡椒	九層塔,去皮雞胸肉,杏鮑菇		香菇,蒜仁,水蓮	雙色花捲	奶酥麵包								
3/23	四	糙米飯	浦燒鯛魚	炒什錦		有機油菜	鮮蔬湯	香蕉		2.8	2.1	1	2.3	1	0	558
		白米,糙米	小黃瓜,雞柳,胡蘿蔔,豆干,蒜仁,黑花生			油菜	黃豆芽,白蘿蔔,胡蘿蔔,柳絲絲	香蕉								
3/24	五	紫米飯	香菇雞	螞蟻上樹		有機青江菜	豆腐味噌湯	光泉鮮奶		3.1	1.8	1.3	0	0	1	499
		紫紅米,白米	蒜仁,香菇,骨腿(肉雞),乾香菇	胡蘿蔔,冬粉,乾香菇,高麗菜,雞絞肉		有機青江菜	高麗菜,板豆腐,味噌	鮮奶								
3/25	六	麥片飯	日式肉片	什錦燴豆腐		有機小松菜	鳳梨苦瓜雞湯	光泉100%果汁		2.6	3.1	0.9	0	1	0	519
		白米,大麥片	洋葱,梅花肉	玉米,高麗菜,金針菇,胡蘿蔔,板豆腐		生薑,有機小松菜,蒜仁	鳳梨,苦瓜,雞湯	100%蔬果汁								
3/27	一	麥片飯	泡菜豬肉	客家小炒		有機青江'菜	羅宋湯	光泉鮮奶		2.6	2	1.1	0	0	1	594
		白米,大麥片	肉片(豬五花),韓式泡菜,高麗菜	五花肉,木耳,洋葱,水母(水母),紅蘿蔔,薑		青江菜,紅蘿蔔,蒜仁	高麗菜,蕃茄,西洋,龍骨	鮮奶								
3/28	二	小米飯	三杯雞	鮮蔬溫沙拉		有機空心菜	玉米排骨湯	紅小番茄		3.2	1.4	0.9	0	0	0	348
		白米,小米	蒜仁,雞腿丁,生薑,九層塔	花椰菜,玉米粒,紅椒,鴻喜菇,地瓜,杏鮑菇		蒜仁,空心菜	中排,玉米段	小番茄								
3/29	三	麵疙瘩	什錦麵疙瘩(湯)	綜合滷味		蒜炒空心菜	豬肉餡餅	義式水果麵包		5.2	2.6	1.2	0.5	0	0	571
		麵疙瘩	洋葱,肉桂,黑胡椒,黑胡椒,黑胡椒,黑胡椒	黑胡椒,五香,黑胡椒,黑胡椒,黑胡椒,黑胡椒		蒜仁,空心菜	豬肉	歐式麵包								
3/30	四	糙米飯	香酥鯖魚	蒸蛋		有機青江'菜	牛蒡蔬菜湯	小蘋果		2.6	1.7	0.8	0	1	0	404
		白米,糙米	鯖魚(醃製)	雞蛋		青江菜,紅蘿蔔,蒜仁	高麗菜,柳絲絲,紅蘿蔔,牛蒡,金針菇	蘋果								
3/31	五	紫米飯	炸豬排	炸醬炒五丁		有機空心菜	黃瓜菇菇湯	莓果優酪		2.6	2.6	1	0	0	1	614
		紫紅米,白米	胡蘿蔔,小黃瓜,竹筍,豆干,乾香菇			蒜仁,空心菜	金針菇,芹菜,大黃瓜	莓果鮮奶優酪								

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