

臺南市龍崎區龍崎國小
112 年 4 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
4/6	四	糙米飯	義式鮮蔬鱸魚	木須炒三色		有機青江菜	莧菜吻仔魚	巨峰葡萄		2.6	1.3	1.2	0.1	0	0	295
		糙米, 白米	白洋蔥, 鱸魚, 紅薯, 蒜仁, 胡椒, 檸檬汁, 生薑	胡蘿蔔, 木耳, 雞蛋, 青蔥		生薑, 蒜仁, 青江菜	莧菜, 吻仔魚, 豆腐	巨峰葡萄								
4/7	五	紫米飯	味增肉片炒彩椒	紅燒杏鮑菇豆腐		有機油菜	四神湯	黃豆奶		3.3	4.8	1.4	0	0	0	684
		紫紅米, 白米	梅花肉, 洋蔥, 味噌, 紅椒, 青椒, 黃椒	板豆腐, 豬里肌, 蔥, 杏鮑菇		有機油菜, 蒜仁, 生薑	生薑, 小蔥仁, 豬軟骨, 山藥, 四神料	豆漿								
4/10	一	麥片飯	紅燒腱肉	金針菇炒肉絲		有機空心菜	玉米蛋花湯	光泉鮮奶		2.8	1.9	0.9	0	0	1	453
		大麥片, 白米	蒜, 青蔥, 雞腿, 紅蘿蔔, 洋蔥, 馬鈴薯	金針菇, 胡蘿蔔, 肉絲, 青蔥		蒜仁, 空心菜	雞蛋, 玉米粒	鮮奶								
4/11	二	小米飯	彩椒腰果雞丁	素蟹黃豆腐		菇炒青江菜	鳳梨苦瓜雞湯	蜜棗		2.7	2	0.8	0.4	1	0	415
		白米, 小米	雞胸肉, 紅椒, 黃椒, 腰果, 小黃瓜, 青蔥(肉雞)	毛豆仁, 芹菜, 板豆腐, 南瓜, 紅蘿蔔		蒜仁, 青江菜, 柳松菇	鳳梨豆豉醬, 骨腿(肉雞), 鳳梨, 苦瓜	蜜棗(圓形)								
4/12	三	紅麵線	麵線糊	水煮蛋		油菜燴金針		手撕麵包		6.4	1.7	0.8	0.5	0	0	592
		紅麵線	木耳, 蒜仁, 香菜, 肉羹, 筍絲, 紅蘿蔔	雞蛋		油菜, 金針菇		口袋麵包								
4/13	四	糙米飯	咖哩凍豆腐	鮮蔬寬粉		有機青松菜	薑絲石斑魚豆腐湯	黃小番茄		3.2	0.9	1.1	0	0	0	344
		糙米, 白米	青木瓜, 凍豆腐, 胡蘿蔔, 洋蔥	高麗菜, 玉米筍, 木耳, 寬條冬粉, 紅蘿蔔		蒜仁, 生薑, 青松菜	生薑, 珍珠龍眼, 板豆腐	小番茄								
4/14	五	紫米飯	日式燒肉	海帶三絲		有機芥藍菜	冬瓜排骨湯	光泉原味優酪乳		2.6	1.8	1.2	0	0	1	517
		紫紅米, 白米	蒜仁, 洋蔥, 梅花肉, 紅蘿蔔	小黃瓜, 海帶, 筍絲		芥藍菜	冬瓜, 蛤蜊, 中排	優酪乳								
4/17	一	麥片飯	滷排骨	佛跳牆		有機空心菜	黃瓜菇湯	鮮奶		2.6	2.5	1	0	0	1	514
		大麥片, 白米	蒜仁, 里肌肉, 蔥, 薑	烏蛋, 芋頭, 木耳, 豬軟骨, 大白菜, 紅蘿蔔, 金針菇		蒜仁, 空心菜	大黃瓜, 金針菇, 芹菜	鮮奶								
4/18	二	小米飯	滷雞腿	番茄蛋豆腐		有機油菜	金針菇麵線湯	芭樂		2.7	1.9	0.9	0.2	1	0	378
		白米, 小米	青蔥, 雞腿	大番茄(紅色系), 板豆腐, 雞蛋		有機油菜, 蒜仁, 生薑	金針菇, 豬肉, 雞絲麵	芭樂								
4/19	三	白飯	雞肉絲飯	茶葉蛋		鮮菇炒雙花	冬瓜檸檬粉圓湯	巧克力蔓越莓		12	3.4	0.4	3	0	0	1133
		白米	調味雞肉絲	茶葉蛋		白花菜, 鴻喜菇, 青花菜, 胡蘿蔔	冬瓜糖磚, 檸檬汁, 粉圓	巧克力麵包								
4/20	四	糙米飯	魚柳雙拼	關東煮		有機黑葉白	南瓜蔬菜湯	香蕉		3.6	2.2	1.1	0	1	0	495
		糙米, 白米	旗魚, 地瓜	杏鮑菇, 黑輪, 赤血, 鴨蛋, 生薑		蒜仁, 有機黑葉白菜	洋蔥, 胡蘿蔔, 高麗菜, 南瓜	香蕉								
4/21	五	紫米飯	皇帝豆滷肉	芹香干絲		有機小松菜	紫菜金針菇湯	黑豆奶		2.9	3.4	0.9	0	0	0	470
		紫紅米, 白米	蒜仁, 青蔥, 豬肉, 皇帝豆, 胡蘿蔔	干絲, 木耳, 胡蘿蔔, 肉絲, 芹菜		有機小松菜	金針菇, 乾海帶芽, 青蔥	黑豆奶								
4/24	一	麥片飯	肉燥鵪鶉蛋	高麗菜炒肉片		有機青江菜	皇帝豆排骨湯	福樂鮮乳		2.8	2	0.9	0	0	1	453
		大麥片, 白米	烏蛋, 胡蘿蔔, 肉丁(豬前腿)	高麗菜, 文蛤肉片(豬前腿), 胡蘿蔔		生薑, 蒜仁, 青江菜	皇帝豆, 中排	全脂鮮奶								
4/25	二	小米飯	香菇雞	四寶炒蛋		有機小白菜	蔬菜雞湯	紅小番茄		2.7	2	1.1	0	0	0	387
		白米, 小米	乾香菇, 香菇, 蒜仁, 骨腿(肉雞)	雞蛋, 玉米粒, 毛豆仁, 胡蘿蔔, 小黃瓜(含皮)		有機小白菜, 蒜仁	洋蔥, 骨腿(肉雞), 高麗菜	小番茄								
4/26	三	白米飯	麻油雞飯	滷三節翅		絲瓜炒蛤蜊	鮮菇湯	蛋糕		3.7	1208	0.9	0.3	0	0	101730
		白米	生薑, 乾魷魚, 雞胸肉, 乾香菇	青蔥, 三節翅		生薑, 絲瓜, 蛤蜊	袖珍菇, 金針菇, 香菇, 鮑魚菇	蛋糕								
4/27	四	糙米飯	醬燒鱸魚豆腐	三色海帶根		有機青松菜	小白菜蛋花湯	奇異果		2.6	1.6	1.1	0	1	0	349
		糙米, 白米	鱸魚, 黃椒, 凍豆腐, 鴻喜菇, 蔥	紅蘿蔔, 五香豆干, 海帶根		蒜仁, 生薑, 青松菜	小白菜, 雞蛋	奇異果								
4/28	五	紫米飯	梅汁排骨	彩椒鮮菇肉片		有機鵪鶉白菜	豆腐味噌湯	波蜜紫色蔬果汁		3.1	2.2	1.2	0.1	3	0	637
		紫紅米, 白米	小黃瓜, 蘇梅醬, 小排	文蛤肉片(豬前腿), 紅椒, 杏鮑菇, 青椒, 秀珍菇		蒜仁, 鵪鶉白菜	板豆腐, 味噌, 小魚干	葡萄汁								

供餐學校: 歸南國小中央廚 ※本校營養午餐一律使用國產CAS認證豬肉