

臺南市龍崎區龍崎國小

112年8、9月份午餐食譜(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	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
8/30	三	鐵板麵	番茄肉醬	三色海帶根		冬瓜排骨湯	豆漿	乳酪蒸果子	5.2	3.1	0.9	1.6	0	0	686
		牛排麵	胡蘿蔔, 玉米粒, 白洋蔥, 豬絞肉(90%瘦肉率), 毛豆仁, 大番茄(紅色系)	紅蘿蔔, 五香豆干, 海帶根, 蒜仁		中排, 冬瓜	豆漿	牛奶蒸糕							
8/31	四	糙米飯	紅燒鱸魚	南瓜炒蛋	有機山波菜	紫菜豆腐湯	葡萄		2.8	1.8	0.7	0.2	1	0	348
		白米, 糙米	鱸魚, 紅椒, 胡蘿蔔, 白洋蔥	雞蛋, 青蔥, 毛豆, 南瓜	波菜	板豆腐, 乾海帶芽	葡萄								
9/1	五	紫米飯	梅汁排骨	胡瓜肉片	有機莧菜	牛蒡雞湯	黑豆漿	明新Q手撕	4.9	3.4	1	0.2	0	0	697
		白米, 紫紅米	小排, 小黃瓜, 蘇梅醬	袖珍菇, 大黃瓜, 豬前腿肉	莧菜	牛蒡, 骨腿(肉雞)	黑豆奶	手撕麵包							
9/4	一	麥片飯	紅燒腱肉	四季豆炒豆干	有機小松	青菜肉片湯	福樂高鈣牛奶		2.7	2.6	0.9	0	0	0	443
		大麥片, 白米	馬鈴薯, 洋蔥, 豬腱, 紅蘿蔔, 青蔥	四季豆, 蒜仁, 豆干	有機小松菜	小白菜, 豬前腿肉, 板豆腐, 薑, 雞蛋	牛奶								
9/5	二	小米飯	蒜頭雞	香菇肉絲炒南瓜	有機空心菜	黃瓜魚丸湯	火龍果		2.9	1.7	1	0.2	2	0	433
		白米, 小米	雞腿, 蒜頭, 鮮香菇, 雞胸肉	南瓜, 香菇, 肉絲	有機空心菜	大黃瓜, 虱目魚丸	火龍果								
9/6	三	拉麵	味噌湯麵	黑胡椒毛豆莢	烤地瓜		優酪乳	羅宋	9.5	2.4	0.5	1.1	0	1	1025
		拉麵	鮮魷, 雞蛋, 叉燒肉(鹽醃), 玉米粒, 小洋蔥, 味噌, 海苔, 柴魚片, 芝麻	毛豆, 黑胡椒	烤地瓜		優酪乳	羅宋麵包							
9/7	四	糙米飯	咖哩凍豆腐	滑蛋絲瓜	有機白菜	檸檬冬瓜粉圓湯	蘋果	味付海苔	4.4	1.8	2.9	0	1	0	522
		白米, 糙米	青木瓜, 洋蔥, 胡蘿蔔, 凍豆腐	蝦皮, 絲瓜, 雞蛋	白菜	粉圓, 冬瓜, 檸檬汁	蘋果	海苔							
9/8	五	紫米飯	蒜泥白肉	雞丁彩椒	有機蚵白	玉米排骨湯	新北農會豆漿	杯子蛋糕	4.1	3.5	0.9	0.3	0	0	567
		白米, 紫紅米	綠豆芽, 梅花肉, 蒜仁, 蔥, 香菜	黃椒, 雞里肌肉, 紅椒, 青椒, 鮮香菇	蚵白菜	玉米, 紅棗, 中排, 枸杞	豆漿	蛋糕							
9/11	一	麥片飯	日式肉片	雞蓉玉米粒	有機空心菜	鳳梨苦瓜雞湯	義美保久乳		3.1	3	0.8	0	0	2	719
		大麥片, 白米	梅花肉, 胡蘿蔔, 日式照燒醬, 洋蔥, 薑	玉米粒, 紅蘿蔔, 雞絞肉	有機空心菜	骨腿(肉雞), 苦瓜, 鳳梨豆豉醬, 鳳梨	牛奶								
9/12	二	五穀飯	南瓜燉雞	海茸肉絲		豆腐味噌湯	水梨		2.8	2	0.4	0	2	0	441
		五穀米, 白米	骨腿(肉雞), 南瓜	烏醋, 肉絲, 海帶茸		味噌, 蝦皮, 板豆腐	水梨								
9/13	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底[2]	關東煮			統一優酪	台式馬卡龍	5.6	2.5	1.2	0	0	1	885
		鍋燒意麵	肉片, 黃金魚蛋, 高麗菜, 雞蛋, 鮮香菇	米血, 杏鮑菇, 黑輪, 薑			原味優酪	馬卡龍							

9/14	四	糙米飯	鮮蔬雕魚	鮪魚聰明蛋	有機黑夜白菜	小白菜蛋花湯	香蕉		2.7	2.9	1.5	0.4	2	0	493
		白米, 糙米	<small>紅蘿蔔, 川芎, 台灣鯛魚片, 玉蜀黍, 大白菜</small>	<small>鮪魚, 雞蛋, 洋蔥, 玉米粒</small>	黑夜白菜	小白菜, 雞蛋	香蕉								
9/15	五	紫米飯	山藥燉肉	黑椒鮮菇		白蘿蔔排骨湯	豆漿	芋頭酥	2.9	3.2	0.7	0	0	0	424
		白米, 紫紅米	<small>山藥, 胡蘿蔔, 腱子肉</small>	<small>胡蘿蔔, 秀珍菇, 香菇, 肉片(豬前腿), 金針菇</small>		中排, 白蘿蔔	豆漿	蛋黃芋頭酥							
9/18	一	麥片飯	打拋豬肉	三寶炒蛋	有機小松	鮮菇肉片湯	萬丹生乳		2.9	3	0.9	0	0	0	508
		大麥片, 白米	<small>洋蔥, 豆干, 九層塔, 絞肉</small>	<small>胡蘿蔔, 雞蛋, 毛豆仁, 玉米粒</small>	有機小松菜	<small>生鮮香菇, 肉片(豬前腿), 薑, 青蔥</small>	牛奶								
9/19	二	五穀飯	安東燒雞	彩椒炒豆腐		冬瓜排骨湯	紅龍果		3.4	2.2	0.3	0	2	0	480
		五穀米, 白米	<small>雞胸肉, 冬粉, 馬鈴薯</small>	<small>板豆腐, 黃椒, 紅椒</small>		中排, 冬瓜	紅龍果								
9/20	三	白米飯	蛋炒飯	蝦皮滷白菜		紅豆薏仁湯	一番鮮保久乳	大理石蛋糕	5.2	1.9	1.1	0.3	0	2	832
		白米, 糙米	<small>胡蘿蔔, 雞蛋, 黑木耳, 肉絲, 洋蔥, 高麗菜</small>	<small>胡蘿蔔, 肉片(豬五花), 蝦皮, 蒜仁, 包心白菜</small>		二砂糖, 薏仁, 芋圓, 紅豆	牛奶	蛋糕							
9/21	四	糙米飯	椒鹽杏鮑菇	什錦燴豆腐	有機空心菜	豆薯蕃茄蛋花湯	香蕉	味付海苔	2.7	1.6	4	0	2	0	450
		白米, 糙米	<small>蒜仁, 杏鮑菇, 青蔥</small>	<small>雞蛋, 板豆腐, 鮑魚菇, 金針菇, 胡蘿蔔, 毛豆, 木耳</small>	有機空心菜	蕃茄, 豆薯, 雞蛋	香蕉	海苔							
9/22	五	紫米飯	鳳梨燒肉	塔香炒海帶藍芽		大黃瓜排骨湯	正康黑豆漿	手撕麵包	4.3	3.1	0.6	0	0	0	557
		白米, 紫紅米	<small>胡蘿蔔, 鳳梨, 腱子肉</small>	<small>豬肉, 海帶根</small>		金針菇, 中排, 大黃瓜	黑豆奶	手撕麵包							
9/23	六	麥片飯	滷雞腿	炒鮮筍		南瓜蔬菜湯	比菲多優格	米米花	3.8	1.8	0.5	0	0	0	494
		大麥片, 白米	<small>雞腿, 青蔥</small>	<small>木耳, 麻竹筍, 豬肉</small>		<small>洋蔥, 高麗菜, 南瓜, 胡蘿蔔</small>	優格	爆米花球							
9/25	一	麥片飯	杏胞菇燒肉	牛蒡炒肉絲	有機俄白	紫菜蛋花湯	鮮奶		2.6	2.4	1.1	0	0	0	331
		大麥片, 白米	<small>杏鮑菇, 腱子肉, 蒜仁</small>	<small>牛蒡, 肉絲</small>	蚵仔白	<small>乾海帶芽, 薑, 雞蛋, 青蔥</small>	鮮奶								
9/26	二	小米飯	梅子雞	番茄炒蛋		黃瓜菇菇湯	芭樂		2.7	1.8	0.5	0	0	0	363
		白米, 小米	<small>骨腿(肉雞), 紫蘇梅, 豆薯</small>	<small>雞蛋, 番茄醬, 大番茄</small>		芹菜, 金針菇, 大黃瓜	芭樂								
9/27	三	白米飯	虱目魚湯飯	丁香魚炒豆乾丁			比菲多優酪	蜂蜜星星麵包	3.7	2.1	0.7	1.4	0	1	631
		白米, 糙米	<small>虱骨, 鮮香菇, 豆乾, 鮮木耳, 虱目魚, 高麗菜, 貢丸, 黑魷肉</small>	<small>小方豆干, 青蔥, 丁香魚(魚干), 花生</small>			優酪乳	蘋果麵包							
9/28	四	白米飯	浦燒鯛魚	什錦燴豆腐		白玉魚丸湯	柚子	綠豆椪	3.8	2.8	0.4	1.2	1	0	532
		白米, 糙米	台灣鯛魚片	<small>雞蛋, 板豆腐, 鮑魚菇, 金針菇, 胡蘿蔔, 毛豆, 木耳</small>		虱目魚丸, 白蘿蔔	柚子	綠豆椪							

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