

## 臺南市龍崎區龍崎國小

## 112 年 10 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
10/2	一	麥片飯	打拋豬肉	絲瓜滑蛋	有機地瓜葉	黃瓜魚丸湯	黃豆奶		2.7	3.6	1	0.2	0	0	485
		大麥片, 白米	<small>肉丁(豬前腿), 九層塔, 檸檬, 胡蘿蔔, 蒜仁</small>	絲瓜, 蝦皮, 雞蛋	蒜仁, 有機地瓜葉	虱目魚丸, 薑, 大黃瓜	豆漿								
10/3	二	小米飯	三杯雞(杏鮑菇)	麻婆豆腐	有機蚵白	豆薯蛋花湯	火龍果		2.7	2.4	0.8	0	2	0	487
		小米, 白米	<small>薑, 骨腿(肉雞), 杏鮑菇, 蒜仁</small>	豆瓣醬, 板豆腐, 青蔥, 絞肉	蚵白菜	雞蛋, 豆薯	火龍果								
10/4	三	麵條	紅燒豬肉麵	蜜汁滷味			福樂高鈣牛奶	小叮噠蛋糕	7.6	2.6	0.5	0.6	0	0	767
		白油麵	<small>腱子肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青木瓜, 青蔥, 綠豆芽, 蕃茄</small>	虱目魚丸, 豆干, 海帶結			牛奶	蛋糕							
10/5	四	糙米飯	玉米炒蛋	青椒炒豆干	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	香蕉		3.9	1.8	0.2	0.1	2	0	551
		糙米, 白米	<small>雞蛋, 毛豆, 蒜仁, 玉米粒, 胡蘿蔔</small>	青椒, 五香豆干		地瓜圓, 綠豆, 二砂糖, 薏仁	香蕉								
10/6	五	紫米飯	紅燒腱肉	小黃瓜炒黑輪	有機莧菜	鮮筍排骨湯	豆漿	起酥蘋果派	3.8	2.9	1	1.1	0	0	525
		白米, 紫紅米	<small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青蔥, 薑, 腱子肉, 蒜仁, 洋蔥</small>	小黃瓜, 黑輪, 胡蘿蔔	莧菜	麻竹筍, 中排	豆漿	蘋果派							
10/11	三	白米飯	鮮筍湯飯	彩椒鮮菇肉片			統一優酪	萬聖節造型包	4.9	1.9	1	2.6	0	1	718
		白米	<small>鮮香菇, 鴻喜菇, 貢丸, 梅花肉, 鮮木耳, 麻竹筍</small>	紅椒, 杏鮑菇, 蒜仁, 豬肉, 黃椒, 秀珍菇			原味膠原優酪	萬聖節造型包							
10/12	四	糙米飯	豆鼓鱸魚	毛豆炒蛋	有機蔬菜	蝦皮味噌湯	文旦		2.7	2.2	0.1	0	1	0	392
		糙米, 白米	鱸魚, 薑, 洋蔥	胡蘿蔔, 雞蛋, 毛豆仁, 蒜仁		板豆腐, 蝦皮, 味噌	文旦								
10/13	五	紫米飯	蕃茄燉肉	有機銀豆芽炒南瓜	有機空心菜	鮮菇蛋花湯	新北農會豆漿	奶酥	4.1	2.9	1.3	0.3	0	0	517
		白米, 紫紅米	<small>青蔥, 蒜仁, 洋蔥, 腱子肉, 馬鈴薯, 大香菇(紅色系)</small>	南瓜, 綠豆芽, 肉絲	有機空心菜	青蔥, 香菇, 雞蛋	豆漿	奶酥							
10/16	一	麥片飯	洋蔥豬柳	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯	義美鮮乳		2.6	2.1	1.3	0	0	1	426
		大麥片, 白米	<small>洋蔥, 豬小里肌, 蒜仁</small>	薑-粉薑, 杏鮑菇		青蔥, 絲瓜, 雞蛋	牛奶								
10/17	二	小米飯	香酥雞腿	金菇炒肉絲	有機莧菜	冬瓜蛤蜊湯	砂糖橘		3.2	3.4	1	0.8	0	0	537
		小米, 白米	裹粉雞腿	<small>胡蘿蔔, 金針菇, 蒜仁, 青蔥, 肉絲</small>	莧菜	冬瓜, 薑, 青蔥, 蛤蜊	砂糖橘								
10/18	三	烏龍麵	韓式烏龍麵	滷豆包		香菇雞湯	正康黑豆漿	紅藜餐包	4.6	3.6	0.9	2.1	0	0	694
		烏龍麵	<small>韓式泡菜, 木耳, 洋蔥, 高麗菜, 毛豆仁, 豬肉</small>	蒜仁, 胡蘿蔔, 白洋蔥, 炸豆包, 九層塔		骨腿(肉雞), 薑, 乾香菇, 鮮香菇	黑豆漿	紅藜							
10/19	四	糙米飯	紅燒豆腐	南瓜炒蛋	有機蔬菜	金針菇麵線湯	蘋果		2.9	1.2	0.3	0.2	1	0	360
		糙米, 白米	<small>鮑魚菇, 金針菇, 胡蘿蔔, 板豆腐, 毛豆, 蒜仁</small>	毛豆, 青蔥, 蒜仁, 雞蛋, 南瓜		金針菇, 雞絲麵	蘋果								
10/20	五	紫米飯	鳳梨燒肉	雞丁彩椒	有機地瓜葉	山藥排骨湯	比菲多優酪	蘋果乳酪甜心	2.7	1.4	0.8	0	1	1	549

		白米,紫紅米	胡蘿蔔,蒜仁,腱子肉,鳳梨,薑	鮮香菇,黃椒,青椒,薑,紅椒	蒜仁,有機地瓜葉	山藥,中排,紅棗,枸杞	莓果鮮奶優酪	蘋果								
10/24	二	小米飯	梅子雞	牛蒡炒肉絲	有機蔬菜	黃瓜菇菇湯	青葡萄		2.7	1.9	0.4	0	1	0	386	
		小米,白米	豆薯,紫蘇梅,骨腿(肉雞),蒜仁	肉絲,牛蒡		薑,大黃瓜,芹菜,金針菇	青葡萄									
10/25	三	白米飯	鮭魚拌飯	檸檬雞翅		玉米濃湯	優酪乳	愛心牛奶球	6.8	2.2	0.3	1.2	0	1	901	
		白米	白洋蔥,柴魚片,玉米粒,鮭魚三明治罐頭,毛豆仁	燒烤雞翅		胡蘿蔔,豬絞肉,玉米粒,雞蛋,洋蔥	優酪乳	愛心牛奶球麵包								
10/26	四	糙米飯	梅乾滷車輪	蔥炒蛋	有機蔬菜	香菇魚丸湯	滿天星		2.7	1	0.7	0.2	0	0	319	
		糙米,白米	麵輪,梅干菜,冬瓜,海帶結,薑,胡蘿蔔	雞蛋,青蔥		香菇,虱目魚丸	百香果									
10/27	五	紫米飯	迷香滷肋排	螞蟻上樹	有機蔬菜	山藥雞湯	黑豆漿	三角蛋糕	4.2	3.3	0.5	2.2	0	0	706	
		白米,紫紅米	薑,青蔥,蒜仁,肋排	豬絞肉,胡蘿蔔,高麗菜		山藥,洋蔥,骨腿(肉雞),枸杞	黑豆漿	海綿蛋糕								
10/30	一	麥片飯	菱角燒肉	醋溜馬鈴薯	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	一番鮮保久乳		3.1	2.2	0.1	0	0	1	433	
		大麥片,白米	芋頭,蒜仁,腱子肉,菱角仁(生)	馬鈴薯,肉絲,胡蘿蔔,檸檬汁		苦瓜,鳳梨罐頭,鳳梨,薑,骨腿(肉雞)	牛奶									
10/31	二	小米飯	沙茶雞	炒三絲	有機蔬菜	金針菇蛋花湯	芭樂		2.6	2.1	0.5	0	1	0	386	
		小米,白米	紅蘿蔔,雞里肌肉,三角油豆腐,骨腿(肉雞),蒜仁,洋蔥,彩椒	木耳,筍絲,紅蘿蔔		中排,雞蛋,金針菇	芭樂									

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