

臺南市龍崎區龍崎國小

112 年 12 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	類根莖穀	類肉豆蛋魚	類蔬菜	類油脂	類水果	類乳品	熱量
12/1	五	紫米飯	烏蛋滷肉	肉片炒高麗	有機黑葉白菜	山藥雞湯	新北農會豆漿	杏仁小魚乾	3.4	3.6	1.3	3	0	0	655
		紫紅米, 白米	油蔥酥, 胡蘿蔔, 烏蛋, 素肉燥, 肉丁(豬後腿), 小豆, 乾香菇	蒜仁, 火鍋肉片(豬前腿), 紅蘿蔔, 高麗菜	黑葉白菜	薑, 枸杞, 骨腿(肉雞), 洋葱, 山藥	豆漿	杏仁							
12/4	一	麥片飯	筍乾滷肉	玉米粒炒蛋	有機蔬菜	蔬菜排骨湯	義美保久乳		2.9	2.2	0.7	0	0	1	508
		白米, 大麥片	腱子肉, 蒜仁, 筍乾, 青蔥	冷凍玉米粒, 雞蛋(白殼)		大番茄(紅色系), 白洋葱, 高麗菜, 中排	全脂保久乳								
12/5	二	小米飯	滷雞腿	牛蒡炒肉絲	有機蚵白	紫菜蛋花湯	香蕉		2.6	2.3	0.8	0	2	0	443
		白米, 小米	青蔥, 雞腿	牛蒡, 肉絲		雞蛋, 薑, 青蔥, 紫菜	香蕉								
12/6	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底	油花生炒豆乾丁			堅果牛奶	葡萄吐司	3	3.2	0.7	1.5	0	0	772
		鍋燒意麵	高麗菜, 鮮香菇, 雞蛋, 梅花肉, 貢丸, 黑輪	青蔥, 油花生, 小方豆干			牛奶								
12/7	四	糙米飯	泡菜凍豆腐	鮪魚聰明蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	紅小番茄	元本山海苔	2.8	1.4	0.6	0.3	0	0	383
		白米, 糙米	薑, 韓式泡菜, 高麗菜, 凍豆腐	洋葱, 玉米粒, 鮪魚三明治罐頭, 雞蛋		蛤蜊, 薑-粉薑, 冬瓜	小番茄								
12/8	五	紫米飯	壽喜燒肉片	螞蟻上樹	有機味美	蒜頭雞湯	新北農會黑豆漿	莓好六果	3.3	3.7	0.8	0	0	0	516
		紫紅米, 白米	金針菇, 大白菜, 洋葱, 梅花肉	冬粉, 胡蘿蔔, 高麗菜, 豬絞肉, 乾香菇		蒜仁, 骨腿, 薑-粉薑	黑豆漿								
12/11	一	麥片飯	山藥燉肉	金菇炒肉絲	有機蔬菜	高麗菜排骨湯	福樂保久乳		2.8	2.2	0.8	0	0	1	384
		白米, 大麥片	腱子肉, 山藥, 胡蘿蔔	胡蘿蔔, 金針菇, 青蔥, 肉絲, 蒜仁		中排, 高麗菜, 薑	牛奶								
12/12	二	小米飯	酸菜肉片	南瓜炒蛋	有機奶白	香菇雞湯	芭樂		2.8	2.3	0.7	0	1	0	571
		白米, 小米	酸菜, 肉片(豬五花), 木耳	毛豆, 雞蛋, 青蔥, 南瓜, 蒜仁		薑, 骨腿(肉雞), 鮮香菇, 乾香菇	芭樂								
12/13	三	白飯	雞茸玉米粥	關東煮冬			福樂優格原味	香軟起司麵包	4.2	4.4	0.5	0	0	0	536
		白米	雞里肌肉, 蛋, 鮮香菇, 玉米粒	白蘿蔔, 素黑輪, 米血, 素米血, 黑輪											
12/14	四	糙米飯	茄汁魚丁	彩蔬炒蛋	有機蔬菜	蕃茄洋葱味噌湯	橘子		2.8	2.1	0.5	0	1	0	413
		白米, 糙米	蒜, 番茄醬, 鱈魚, 大番茄, 薑-粉薑	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 冷凍毛豆仁, 冷凍玉米粒		大番茄(紅色系), 洋葱, 薑, 板豆腐, 味噌	橘子								
12/15	五	紫米飯	春川炒雞	雙花肉片	有機青江	鮮菇蛋花湯	新北農會豆漿	燕麥棒巧克力風味	3	3	0.6	0	0	0	480
		紫紅米, 白米	高麗菜, 雞骨, 青蔥, 韓式年糕(條狀), 蒜仁, 洋葱, 馬鈴薯, 骨腿	青花菜, 胡蘿蔔, 白花椰菜, 肉片		青蔥, 雞蛋, 薑, 香菇	豆漿								
12/18	一	家禾便當													
12/19	二	小米飯	滷豬排	有機銀芽炒肉	有機蔬菜	番茄蛋花湯	蘋果		3.1	3.1	0.9	0	1	0	434
		白米, 小米	調味里肌豬排, 素肉, 洋葱	肉絲, 洋葱, 綠豆芽, 胡蘿蔔		雞蛋, 薑, 大番茄(紅色系)	蘋果								
12/20	三	白飯	麻油雞飯	脆炒高麗菜		薏仁排骨湯	植物の優草莓	歐式水果	3	0.7	0.7	0	0	0	261
		白米	生薑, 乾鮑魚, 乾香菇, 雞胸肉	胡蘿蔔, 高麗菜		薏仁, 中排, 薑									
12/21	四	糙米飯	椒鹽杏鮑菇	番茄蛋豆腐	有機蔬菜	白玉魚丸湯	香蕉	味付海苔	2.8	1.1	1.8	0.3	2	0	422
		白米, 糙米	杏鮑菇, 青蔥, 蒜仁	大番茄(紅色系), 雞蛋, 板豆腐		虱目魚丸, 薑, 白蘿蔔	香蕉								
12/22	五	紫米飯	肉燥鵪鶉蛋	蝦皮滷白菜	有機蔬菜	紅豆小湯圓	新北農會黑豆漿	萬歲牌堅果	3.9	3.6	0.6	0	0	0	568

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	類根全莖穀	類肉豆魚蛋	類蔬菜	類油脂	類水果	類乳品	熱量
		紫紅米, 白米	烏蛋, 肉丁(豬前腿), 胡蘿蔔	胡蘿蔔, 蒜仁, 肉片, 包心白菜, 蝦皮		薏仁, 綠豆, 二砂糖	黑豆漿								
12/25	一	麥片飯	照燒香菇雞	番茄滑蛋豬肉片	有機蔬菜	筍乾排骨湯	光泉保久乳	明新Q餅	2.6	2.9	1.3	0	0	1	744
		白米, 大麥片	雞肉, 薑-粉薑, 香菇	雞蛋, 大番茄(紅色系), 肉片(豬五花)		肉排, 筍乾	全脂保久乳								
12/26	二	小米飯	南瓜燒肉	三色海帶根	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯	紅小番茄		2.9	2.3	0.3	0	0	0	348
		白米, 小米	腱子肉, 南瓜, 蒜仁	紅蘿蔔, 五香豆干, 海帶根, 蒜仁		雞蛋, 海帶芽, 薑	小番茄								
12/27	三	鐵板麵	野菇白醬嫩雞義大利麵	烤雞翅		海帶排骨湯	黑穀芝麻牛奶	紅藜鹽麵包	3.9	3	0.5	1	0	0	571
		牛排麵	蒜仁, 雞柳, 洋蔥, 鮮奶油, 杏鮑菇(中)	燒烤雞翅		海帶結, 中排, 大番茄(紅色系)	牛奶								
12/28	四	糙米飯	咖哩凍豆腐	黑胡椒毛豆莢	有機蔬菜	金針菇麵線湯	橘子		2.8	1.6	0.3	0.2	1	0	403
		白米, 糙米	洋蔥, 胡蘿蔔, 青木瓜, 凍豆腐	黑胡椒, 毛豆		薑, 金針菇, 雞絲麵	橘子								
12/29	五	紫米飯	白蘿蔔肉丁	玉米洋芋2	有機蔬菜	蔬菜雞湯	新北農會豆漿	明新小金磚	3.1	2.1	6.9	1.3	0	0	511
		紫紅米, 白米	白蘿蔔, 腱子肉, 蒜仁, 粉薑, 胡蘿蔔	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞皮肉(90%瘦肉率), 洋芋丁, 毛豆仁		洋蔥, 薑, 高麗菜, 骨腿(肉雞)	豆漿								

供應學校: 歸南國小

本校一慮使用國產豬肉、雞肉、雞蛋食材