

臺南市龍崎區龍崎國小

113 年 1 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
1/2	二	小米飯	蘋果咖哩雞肉雞	肉片炒高麗	有機味美	南瓜排骨湯	芭樂		3.1	2.8	1.2	0	1	0	411
		小米, 白米	蘋果, 洋葱, 百頁豆腐, 馬鈴薯, 雞柳, 紅蘿蔔	薑-粉薑, 火鍋肉片(豬前腿), 高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜仁	味美菜	中排, 南瓜	芭樂								
1/3	三	拉麵	味噌湯麵	蠔油大豆干			義美保久乳	黑糖蛋糕	6.5	3.5	0.5	0.3	0	1	862
		拉麵	火鍋肉片(豬前腿), 香菇, 高麗菜, 小白菜, 鴻喜菇, 洋葱, 馬鈴薯, 玉米粒, 油豆腐	青蔥, 滷包, 黑豆干, 薑-粉薑			全脂保久乳	蛋糕							
1/4	四	糙米飯	梅乾滷車輪冬	南瓜炒蛋		冬瓜蛤蠣湯	紅小番茄		3	1	0.6	0	0	0	295
		糙米, 白米	麵輪, 梅干菜, 白蘿蔔, 海帶結, 胡蘿蔔	毛豆, 南瓜, 青蔥, 蒜仁, 雞蛋, 薑-粉薑		蛤蜊, 冬瓜, 青蔥	小番茄								
1/5	五	紫米飯	佛跳牆[88]	雙花肉片	有機奶白	玉米粒蛋花湯	新北農會黑豆漿	黃金蕎麥海苔薄燒	3	3.9	3.1	0	0	0	599
		紫紅米, 白米	豆腐, 芋頭, 綠球白菜, 金針菇, 糖軟骨, 香菇, 鴨蹄菜, 木耳, 蒜仁	胡蘿蔔, 白花椰菜, 青花菜, 肉片, 蒜仁	奶白菜	玉米粒, 薑-粉薑, 雞蛋	黑豆漿	海苔							
1/8	一	麥片飯	白蘿蔔肉丁	菜圃炒蛋	有機青江	養生鮮菇湯	初鹿保久乳		2.6	2.7	1.2	0	0	1	466
		大麥片, 白米	腱子肉, 白蘿蔔, 蒜仁, 胡蘿蔔, 素雞	菜圃, 青蔥, 雞蛋	青江白菜	生薑, 鮑魚菇, 火鍋肉片(豬前腿), 枸杞, 秀珍菇	全脂保久乳								
1/9	二	小米飯	西式洋芋燉雞	金瓜螞蟻上樹		有機黃豆芽排骨湯	香蕉		3.6	1.7	0.6	0.1	2	0	502
		小米, 白米	炸豆包, 紅番茄, 馬鈴薯, 骨腿(肉雞)	絞肉, 冬粉, 金瓜, 乾香菇, 高麗菜		薑, 黃豆芽, 中排	香蕉								
1/10	三	烏龍麵	日式炒麵	檸檬雞翅		豆腐味噌湯	福樂保久乳	米米花	2.9	3.1	2.6	0	0	1	506
		烏龍麵	胡蘿蔔, 海苔, 濕木耳, 肉絲, 高麗菜, 洋葱	燒烤雞翅, 素滷燒鰻		味噌, 青蔥, 板豆腐, 蝦皮	牛奶	爆米花球							
1/11	四	糙米飯	鮮蔬鱸魚	滷烏蛋什錦		綠豆湯	梨子		3.4	2.4	0.3	0.7	1	0	515
		糙米, 白米	生豆包, 大白菜, 川耳, 玉筍絲, 鱸魚, 紅蘿蔔	烏蛋, 乾香菇, 紅蘿蔔, 五香豆干		綠豆, 二砂糖	梨子								
1/12	五	紫米飯	滷豬排	番茄炒蛋	有機蚵白	瓜仔雞湯	新北農會豆漿	燕麥棒杏仁芝麻	4.8	4.5	1.4	0.2	0	0	682
		紫紅米, 白米	素肉, 洋葱, 調味里肌豬排	大番茄, 蒜仁, 雞蛋	蚵白菜	骨腿(肉雞), 薑, 花瓜罐頭, 米酒, 杏包菇	豆漿	三寶燕麥							
1/15	一	麥片飯	泡菜豬肉	芹香干絲		金針菇麵線湯	光泉保久乳		2.8	2.6	0.5	0.2	0	1	520
		大麥片, 白米	韓式泡菜, 梅花肉, 豆腐, 高麗菜, 韓式泡菜	木耳, 胡蘿蔔, 肉絲, 芹菜, 干絲		薑, 蒜仁, 雞絲麵, 金針菇	全脂保久乳								
1/16	二	小米飯	紅燒豆腐	蔥炒蛋	有機奶白	蔬菜排骨湯	橘子		2.7	1.6	1.4	0	1	0	400
		小米, 白米	毛豆, 胡蘿蔔, 蒜仁, 鮑魚菇, 金針菇, 板豆腐	雞蛋, 青蔥	奶白菜	中排, 蒜仁, 白洋葱, 高麗菜, 大香菇(紅色系), 薑	橘子								
1/17	三	白飯	雞肉絲飯	香菇魯油豆腐	有機味美	小白菜蛋花湯	新北農會黑豆漿	愛心牛奶球	6.5	4.9	0.9	1.1	0	0	863
		白米	素肉燥, 杏包菇, 調味雞肉絲	白蘿蔔, 生鮮香菇, 三角油豆腐, 胡蘿蔔	味美菜	小白菜, 雞蛋, 薑	黑豆漿	愛心牛奶球麵包							
1/18	四	糙米飯	香酥雞腿	麻婆豆腐		白玉魚丸湯	紅小番茄		3.5	4.4	0.3	1.1	0	0	635
		糙米, 白米	素雞丁, 裹粉雞腿	蒜仁, 板豆腐, 豆瓣醬, 青蔥, 絞肉		薑, 虱目魚丸, 白蘿蔔	小番茄								
1/19	五		餐盒				蘋果	蓮霧	8.7	0	0	0	3	1	1112
			手撕麵包, 手撕麵包, 馬卡龍				蘋果	全脂保久乳, 蓮霧							

供應學校: 歸南國小

本校一慮使用國產豬肉、雞肉、雞蛋食材