

臺南市龍崎區龍崎國小

113 年 2 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
2/16	五	糙米飯	芋頭燒肉	彩椒炒雞柳	有機小松	金針菇麵線湯	黑豆漿	百香蘋果	2.7	3.8	1	0.2	1	0	505
		糙米, 白米	腱子肉, 芋頭, 蒜仁	雞柳, 鴻喜菇, 黃椒, 紅椒, 青椒	有機小松菜	金針菇, 雞絲麵, 薑, 蒜仁	黑豆漿	芭樂果乾							
2/17	六	紅藜飯	炸豬排	胡蘿蔔炒蛋	有機蚵白	香菇雞湯	芭樂		2.1	2.4	0.9	0.1	1	0	396
		白米, 紅藜	裹粉豬排, 蒜仁	胡蘿蔔, 蒜仁, 青蔥, 雞蛋	蚵白菜	骨腿(肉雞), 薑, 乾香菇, 鮮香菇	芭樂								
2/19	一	麥片飯	蒼蠅頭	蝦皮滷白菜		冬瓜蛤蜊湯	光泉保久乳		2.1	2.1	1	0	0	1	437
		白米, 大麥片	絞肉, 豆干, 杏鮑菇, 辣椒, 韭菜花	蝦皮, 蒜仁, 包心白菜, 胡蘿蔔, 肉片		青蔥, 薑, 冬瓜, 蛤蜊	全脂保久乳								
2/20	二	小米飯	鮮蔬鱸魚	三色海帶根		番茄蛋花湯	棗子		2.2	1.7	0.7	0.7	0	0	307
		小米, 白米	玉筍絲, 鱸魚, 大白菜, 木耳, 薑, 紅蘿蔔	五香豆干, 海帶根, 蒜仁, 紅蘿蔔		雞蛋, 大番茄(紅色系)	棗子								
2/21	三	白米飯	蛋炒飯	黑胡椒毛豆莢		紅豆芋頭湯圓	光泉豆漿		3.1	3.9	0.6	0.1	0	0	515
		白米	洋蔥, 胡蘿蔔, 雞蛋, 肉絲, 黑木耳, 高麗菜	黑胡椒, 毛豆, 蒜仁		芋頭, 小湯圓, 紅豆	豆漿								
2/22	四	糙米飯	和風咖哩雞	金針菇炒肉絲	有機黑葉	番茄排骨湯	茂谷柑		2.4	2	1.4	0	1	0	415
		糙米, 白米	骨腿(肉雞), 蘋果, 紅蘿蔔, 洋蔥, 馬鈴薯	青蔥, 肉絲, 金針菇, 薑, 胡蘿蔔, 蒜仁	黑葉白菜	洋蔥, 中排, 大番茄(紅色系)	茂谷柑								
2/23	五	紫米飯	梅汁排骨	丁香魚炒豆干	有機小松	山藥雞湯	馬修優格飲		2.8	3	0.9	0.8	0	0	617
		紫紅米, 白米	蘇梅醬, 小黃瓜, 小排	蒜仁, 豆乾, 丁香魚(魚干), 青蔥, 油炸花生仁	有機小松菜	骨腿(肉雞), 山藥, 枸杞, 薑, 洋蔥	優格								
2/26	一	麥片飯	義式燉肉	螞蟻上樹		有機黃豆芽排骨湯	福樂保久乳		2.8	2	0.8	0	0	1	428
		白米, 大麥片	馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 蕃茄, 腱子肉	高麗菜, 蒜仁, 豬絞肉, 乾香菇, 冬粉, 胡蘿蔔		薑, 黃豆芽, 中排	全脂保久乳								
2/27	二	小米飯	紅燒豆腐	菜圃炒蛋		白玉魚丸湯	芭樂		2.3	1.8	0.7	0.3	1	0	360
		小米, 白米	鮑魚菇, 金針菇, 胡蘿蔔, 板豆腐, 蒜仁	青蔥, 菜圃, 雞蛋		薑, 虱目魚丸, 白蘿蔔	芭樂								
2/29	四	糙米飯	滷雞腿	鮮炒高麗菜		紫菜蛋花湯	香蕉		2.1	1.8	0.7	0	2	0	366
		糙米, 白米	青蔥, 薑, 雞腿, 蒜仁	高麗菜, 胡蘿蔔, 肉絲		青蔥, 雞蛋, 紫菜	香蕉								

供應學校: 歸南國小

本校一慮使用國產豬肉、雞肉、雞蛋食材