

臺南市龍崎區龍崎國小  
113年3月份午餐食譜(筆)

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
3/1	五	紅藜飯 糙米,白米	壽喜燒肉片	炒三絲	有機蔬菜	蔬菜味噌湯	新北農會豆漿	牛奶蒸菓子	2.9	3.5	0.9	2.9	0	0	655
3/4	一	麥片飯 白米,大麥片	紅燒排骨冬	小黃瓜炒黑輪	有機蔬菜	瓜仔雞湯	沃樂氏100%生乳保久乳		2.5	2.5	0.7	0	0	1	529
3/5	二	小米飯 白米,小米	紅燒豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	黃小番茄		3.3	1.9	0.4	0	0	0	439
3/6	三	熟細白油麵 白油麵	韓式泡菜豬肉麵	檸檬雞翅			奇亞籽優酪乳	草莓麵包	7.9	2.6	0.6	0.1	0	1	843
3/7	四	糙米飯 白米,糙米	西式洋芋燉雞	豆瓣桂竹筍	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	蟠桃		2.3	2.2	0.6	0	0	0	362
3/8	五	紅藜飯 糙米,白米	京醬肉絲	綠花炒肉片	有機蔬菜	南瓜排骨湯	新北農會黑豆漿	甘栗	3	3.6	0.4	0	0	0	469
3/11	一	麥片飯 白米,大麥片	山藥燉肉	香油豆腐	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	義美保久乳		2.3	2.2	0.5	0	0	1	393
3/12	二	小米飯 白米,小米	豆鼓雞魚	豆薯炒蛋	有機蔬菜	金針菇麵線湯	蜜棗		2.4	2.3	0.3	0.2	0	0	308
3/13	三	白米飯 白米	鯖魚拌飯	高麗菜肉片		酸辣湯	牛博士優格	菱格香菠蘿	4.3	1.4	0.8	1.4	0	0	566
3/14	四	糙米飯 白米,糙米	香酥雞米花	金瓜蟻蟻上樹	有機蔬菜	玉米蛋花湯	茂谷柑		3.7	1.7	0.5	0.7	1	0	498
3/15	五	紅藜飯 糙米,白米	洋蔥豬柳	炒海茸肉絲	有機蔬菜	蔬菜雞湯	豆漿	燕麥棒	11.8	3.8	0.9	0.1	0	0	1222
3/18	一	麥片飯 白米,大麥片	炒瓜子肉	南瓜炒蛋	有機蔬菜	南瓜排骨湯	初鹿保久乳		2.5	2.6	0.2	0	0	1	439
3/19	二	小米飯 白米,小米	香酥杏胞菇	番茄豆腐	有機蔬菜	山藥紅棗湯	紅小番茄		2.5	0.7	1.7	0	0	0	269
3/20	三	鍋燒意麵 鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底	蜜汁滷味			珍穀堅果牛奶	晨光葡萄吐司	4.1	3	0.6	0	0	0	679
3/21	四	糙米飯 白米,糙米	薑片燉雞	牛蒡炒肉絲[2]	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	芭樂		2.2	2.4	0.4	0	1	0	391
3/22	五	紅藜飯 糙米,白米	咖哩豬	丁香魚炒豆乾丁	有機蔬菜	剝皮雞湯	黑豆漿	四寶堅果	2.2	4.1	0.3	3.5	0	0	680
3/25	一	麥片飯 白米,大麥片	迷香滷肋排	麻婆豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	光泉保久乳		2.1	3.4	0.2	0	0	1	571
3/26	二	小米飯 白米,小米	海帶結魯油豆腐	水煮蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	青葡萄		2.1	1.9	0.6	0	1	0	348
3/27	三	白米飯 白米	櫻花蝦油飯	豆皮白菜		蕃茄洋蔥味噌湯	簡單點	小饅頭	4.1	2.4	1.1	0.2	0	1	616
3/28	四	糙米飯 白米,糙米	油雞排	有機銀豆芽炒南瓜	有機蔬菜	白玉排骨湯	黃小番茄		2.2	2.2	0.6	0	0	0	341
3/29	五	紅藜飯 糙米,白米	什錦肉丁	木耳絲炒蛋	有機蔬菜	香菇貢丸湯	正康豆漿	黃金蔘參脆丸	2.1	5.1	0.7	3.3	0	0	709

供應學校: 歸南國小

本校一處使用國產豬肉、雞肉、雞蛋食材