

臺南市龍崎區龍崎國小

113年4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
4/1	一	麥片飯	味增肉片炒彩椒	紅燒杏鮑菇豆腐	有機蔬菜	山藥軟骨湯	國產真乳保久乳	
		大麥片, 白米	<small>洋葱, 青椒紅椒黃椒, 梅花肉, 粉薑</small>	板豆腐豬肉絲杏鮑菇	有機蔬菜	山藥軟骨小薏仁	全脂保久乳	
4/2	二	小米飯	鮮蔬鱸	木須炒三色	有機蔬菜	小白菜豆腐湯	蜜棗	
		小米, 白米	鱸魚檸檬汁黃椒洋葱	雞蛋木耳胡蘿蔔	有機蔬菜	小白菜豆腐	珍珠蜜棗	
4/3	三	鐵板麵	野菇白醬嫩雞義大利麵	翅小腿		玉米濃湯	馬修格優酪乳	彩虹黎麥乳酪餅
		牛排麵	雞柳洋葱杏鮑菇	翅小腿		玉米雞蛋洋葱絞肉	優酪乳	餅乾
4/8	一	麥片飯	皇帝豆滷肉	金針菇炒肉絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	義美保久乳	
		大麥片, 白米	皇帝豆腱子肉	金針菇肉絲	有機蔬菜	紫菜雞蛋	全脂保久乳	
4/9	二	小米飯	茄汁凍豆腐	鮮蔬寬粉	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	青葡萄	
		小米, 白米	胡蘿蔔凍豆腐青木瓜	寬粉玉米筍生豆包高麗菜	有機蔬菜	板豆腐, 乾海帶芽	青葡萄	
4/10	三	白米飯	蠔油豬肉燴飯	炸小饅頭		蔬菜雞湯	簡單點統一優酪乳	南瓜小羅宋
		白米	梅花肉油菜胡蘿蔔	小饅頭		雞骨腿洋葱南瓜大番茄	優酪乳	南瓜羅宋麵包
4/11	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	南瓜豆腐	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	紅小番茄	
		糙米, 白米	雞肉小黃瓜黃椒	南瓜豆腐毛豆絞肉	有機蔬菜	皇帝豆中排,	小番茄	
4/12	五	紅藜飯	洋葱燒肉	海帶三絲	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	正康豆漿	萬歲牌堅果
		白米, 紅藜	梅花肉紅蘿蔔洋葱	海帶絲豬肉絲紅蘿蔔	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞肉	豆漿	綜合堅果
4/15	一	麥片飯	肉燥鵪鶉蛋	香菇肉絲炒南瓜	有機蔬菜	牛蒡雞湯	福樂高鈣牛奶	
		大麥片, 白米	肉丁鵪鶉蛋豆乾丁乾香菇	香菇肉絲南瓜	有機蔬菜	牛蒡雞肉		
4/16	二	小米飯	三杯杏鮑菇	金金蒸蛋	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯	黃小番茄	
		小米, 白米	九層塔杏鮑菇	南瓜雞蛋	有機蔬菜	南瓜高麗菜洋葱	小番茄	
4/17	三	拉麵	什錦味噌湯麵	炒海茸肉絲			原態營養液	藍莓派
		拉麵	<small>梅花肉油豆腐洋葱, 薑, 豬小里肌, 鴻喜菇,</small>	九層塔, 豬肉, 烏醋, 海茸			原態營養液	藍莓派
4/18	四	糙米飯	香菇雞	醋溜馬鈴薯	有機蔬菜	筍絲排骨湯	芭樂	

113 年4 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
		糙米, 白米	香菇雞肉乾香菇	肉絲檸檬汁馬鈴薯	有機蔬菜	中排, 玉筍絲	芭樂	
4/19	五	紅藜飯	紅燒腩肉	芹香干絲	有機蔬菜	紫菜金針菇湯	正康黑豆漿	脆米花
		白米, 紅藜	腩子肉馬鈴薯紅蘿蔔	芹香干絲木耳肉絲	有機蔬菜	紫菜金針菇肉絲	黑豆奶	爆米花球
4/22	一	麥片飯	滷排骨	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	蔬菜雞湯	初鹿保久乳	
		大麥片, 白米	小排小黃瓜豆薯	高麗菜肉片	有機蔬菜	高麗菜雞肉洋蔥	全脂保久乳	鮮奶吐司
4/23	二	小米飯	糖醋豆包	四寶炒蛋	有機蔬菜	豆腐味噌湯	茂谷柑	
		小米, 白米	胡蘿蔔洋蔥豆包	玉米粒小黃瓜毛豆仁雞蛋	有機蔬菜	豆腐味噌蝦皮	茂谷柑	
4/24	三	白米飯	古早味油飯	蠔油大豆干		肉絲鮮菇湯	統一優酪乳	北海道鮮奶塔
		白米	紅蔥頭肉丁乾魷魚	大豆干		肉絲香菇袖珍菇	優酪乳	麵包
4/25	四	糙米飯	迷迭香滷雞排	滷味	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	芭樂	
		糙米, 白米	迷迭香雞排	金針菇香菇烏蛋豆干	有機蔬菜	冬瓜排骨	芭樂	
4/26	五	紅藜飯	芋香滷肉	彩椒鮮菇肉片	有機蔬菜	小白菜蛋花湯	豆漿	杏仁薄燒
		白米, 紅藜	芋頭腩肉丁	彩椒鮮菇肉片	有機蔬菜	小白菜雞蛋	豆漿	堅果
4/29	一	糙米飯	南瓜燒肉	菜圃炒蛋	有機蔬菜	山藥雞湯	光泉保久乳	
		糙米, 白米	南瓜腩子肉	菜圃雞蛋	有機蔬菜	山藥雞肉	保久乳	
4/30	二	紅藜飯	什錦燴豆腐	素炒筍白筍	有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	香蕉	
		白米, 紅藜	豆腐鮑魚菇烏蛋毛豆	筍白筍豆干木耳	有機蔬菜	香菇雞蛋	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