

臺南市龍崎區龍崎國小 2024年5月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐1	附餐2
5/1	三	白米飯	蛋炒飯	黑胡椒毛豆莢		鮮筍排骨湯	初鹿保久乳	無調味堅果
5/2	四	糙米飯	杏鮑菇燒雞	炒三私1	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	黃小番茄	
5/3	五	紅藜飯	酸菜肉片	蔥炒蛋	時令蔬菜	金針菇麵線湯	正康黑豆漿	晨光牌莓果 核桃吐司
5/6	一	麥片飯	杏鮑菇肉片	金瓜螞蟻上樹	時令蔬菜	牛蒡雞湯	奇亞籽優酪乳	
5/7	二	小米飯	照燒風味豆包	黑木耳胡蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	青葡萄	
5/8	三	鐵板麵	番茄肉醬	滷味		榨菜肉絲湯	保久乳	紅藜起司麵包
5/9	四	糙米飯	三杯雞	桂竹筍炒肉絲	時令蔬菜	薏仁排骨湯	紅小番茄	
5/10	五	紅藜飯	迷迭香滷排骨	雞蓉玉米粒	時令蔬菜	絲瓜蛋花湯	豆漿	萬歲牌堅果日記
5/13	一	麥片飯	山藥燉肉	客家小炒	時令蔬菜	金針菇蛋花湯	馬修優格飲	
5/14	二	小米飯	鮮蔬雕魚	南瓜炒蛋	時令蔬菜	絲瓜蛤蜊湯	百香果	
5/15	三	白米飯	鮮筍湯飯	丁香魚炒豆干			福樂高鈣牛奶	慢活養生雜糧
5/16	四	糙米飯	香菇雞	胡蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	什錦蔬菜湯	香蕉	
5/17	五	紅藜飯	打拋豬肉	金針菇炒肉絲	時令蔬菜	番茄豆腐排骨湯	豆漿	繽紛水果
5/20	一	麥片飯	地瓜燒肉	炒海茸肉絲	時令蔬菜	南瓜肉片湯	優酪乳	
5/21	二	小米飯	海帶結魯油豆腐	絲瓜滑蛋	時令蔬菜	紅豆小湯圓	芭樂	
5/22	三	雞絲麵	鍋燒雞絲麵	麻竹筍炒肉片			福樂保久乳	草莓新感覺
5/23	四	糙米飯	檸檬雞丁	有機銀豆芽炒南瓜	時令蔬菜	排骨番茄湯	香蕉	
5/24	五	紅藜飯	紅燒杏鮑菇豆腐	菜圃炒蛋	時令蔬菜	瓜仔雞湯	新北農會黑豆漿	糙米堅果酥
5/27	一	麥片飯	杏鮑菇肉燥	蝦皮高麗菜	時令蔬菜	養生鮮菇湯	牛博士優格	
5/28	二	小米飯	鮪魚聰明蛋	蛤蜊炒絲瓜	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	蘋果	
5/29	三	白米飯	什錦拌料	蠔油金珍菇大豆乾		小白菜蛋花湯	保久乳	歐克麵包
5/30	四	糙米飯	鮮筍滷雞	玉米洋芋素	時令蔬菜	海帶排骨湯	黃金奇異果	
5/31	五	紅藜飯	南瓜燒肉	炒什錦	時令蔬菜	香菇雞湯	正康豆漿	薑黃綜合堅果

一、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，周菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺<https://fatraseschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。

二、本校營養午餐一律採用、國產豬肉、蛋及其製品。

三、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

四、當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。

五、午餐供應學校:歸南國小中央廚房。