

臺南市龍崎區龍崎國小 2024年10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 |
|-------|----|------------|------------|---------|--------|----------|---------|--------|
| 10/1 | 二 | 小米飯 | 南瓜豆腐 | 玉米炒蛋 | 有機空心 | 蔬菜湯 | 香蕉 | |
| 10/2 | 三 | 鍋燒意麵 | 鍋燒意麵湯 | 黑胡椒毛豆莢 | | | 豆漿 | 香軟起司 |
| 10/3 | 四 | 糙米飯 | 彩椒腰果雞丁 | 麻婆豆腐 | 有機白莧菜 | 絲瓜蛋花湯 | 甘露梨 | |
| 10/4 | 五 | 紅藜飯 | 滷豬排 | 炒什錦菇 | 有機青油菜 | 瓜仔雞湯 | 台東初鹿牛奶 | |
| 10/7 | 一 | 麥片飯 | 泰式打拋豬肉 | 三色海帶根 | 有機莧菜 | 筍絲排骨湯 | 鮮奶坊保久乳 | |
| 10/8 | 二 | 小米飯 | 梅乾滷車輪 | 丁香魚炒豆干 | 有機黑葉 | 綠豆薏仁湯 | 青龍蘋果 | 玉米脆片奶酪 |
| 10/9 | 三 | 白米飯 | 咖哩豬 | 蒜味青花菜 | | 玉米濃湯 | 豆漿 | 丹麥波羅 |
| 10/10 | 四 | 雙十節 | | | | | | |
| 10/11 | 五 | 紅藜飯 | 筍乾燒肉 | 大黃瓜燴鵪鶉蛋 | 有機黑葉白菜 | 鮮菇蛋花湯 | 福樂高鈣牛奶 | |
| 10/14 | 一 | 麥片飯 | 味增肉片炒彩椒 | 炸雞米花 | 有機蔬菜 | 有機黃豆芽排骨湯 | 保久乳 | |
| 10/15 | 二 | 小米飯 | 酸菜魚 | 毛豆炒蛋 | 有機蔬菜 | 紫菜豆腐湯 | 香蕉 | |
| 10/16 | 三 | 白油麵 | 韓式泡菜豬肉麵(夏) | 蒜炒高麗菜 | 有機蔬菜 | | 黑芝麻豆漿 | 蔓越莓藍莓 |
| 10/17 | 四 | 糙米飯 | 鳳梨燒雞 | 牛蒡炒肉絲 | 有機蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 火龍果 | |
| 10/18 | 五 | 紅藜飯 | 金瓜仔肉 | 螞蟻上樹 | 有機蔬菜 | 香菇魚丸湯 | 開元職人牛奶 | |
| 10/21 | 一 | 麥片飯 | 京醬肉絲 | 鳳梨木須肉片 | 有機蔬菜 | 山藥蘋果排骨湯 | 一番鮮保久乳 | |
| 10/22 | 二 | 小米飯 | 海帶結滷油豆腐 | 炒四寶 | 有機蔬菜 | 冬瓜蛤蠣湯 | 芭樂 | |
| 10/23 | 三 | 白米飯 | 海鮮湯飯 | 馬鈴薯蒸蛋 | 有機蔬菜 | | 正康豆漿 | 起司貝果 |
| 10/24 | 四 | 糙米飯 | 杏鮑菇燒雞 | 金針菇炒肉絲 | 有機蔬菜 | 小白菜蛋花湯 | 柳丁 | |
| 10/25 | 五 | 紅藜飯 | 菱角燒肉 | 香滷豆菊 | 有機蔬菜 | 蒜頭雞湯 | 東海大學保久乳 | |
| 10/28 | 一 | 麥片飯 | 梅醬滷排骨 | 蝦皮滷白菜 | 有機蔬菜 | 養生肉片鮮菇湯 | 初鹿牛奶 | |
| 10/29 | 二 | 小米飯 | 照燒風味豆包 | 鮪魚聰明蛋 | 有機蔬菜 | 金針菇麵線湯 | 芭樂 | |
| 10/30 | 三 | 煎餃 | 鮮菇肉片 | 冷凍雙花 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | 黑豆漿 | 小日式核桃 |
| 10/31 | 四 | 糙米飯 | 沙茶雞 | 滷杏鮑菇米血 | 有機蔬菜 | 南瓜排骨湯 | 橘子 | |

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，如學生有以上食材飲食禁忌，請務必告知導師。本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、供餐學校:歸南國小中央廚房