

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