

臺南市龍崎區龍崎國小 2024年11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
11/1	五	小米飯	山藥 燒肉	醋溜馬鈴薯	有機蔬菜	番茄蛋花湯	台東初鹿	
11/4	一	麥片飯	茄香肉燥	有機小黃瓜 炒黑輪	有機味美	海帶排骨湯	鮮奶坊保久乳	
11/5	二	小米飯	泡菜凍豆腐	菜圃炒蛋	有機莧菜	紫米紅豆湯	百香果	
11/6	三	烏龍麵	日式烏龍麵	南瓜炒豆芽		蕃茄洋蔥味噌湯	黑芝麻豆漿	慢活養生麵包
11/7	四	糙米飯	蜜汁雞丁	玉米洋芋	有機蔬菜	金針菇蛋花湯	水梨	
11/8	五	紅藜飯	咖哩豬	蠔油大豆干	有機蔬菜	養生菇菇雞湯	六甲田莊保久乳	
11/11	一	麥片飯	洋蔥豬柳	大黃瓜燴鵪鶉蛋		南瓜肉片湯	開元職人保久乳	
11/12	二	小米飯	鮮蔬石斑	香滷豆菊	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	香蕉	
11/13	三	白米飯	雞肉絲飯	海帶結魯油豆腐		牛蒡蔬菜湯	光泉豆漿	海鹽羅宋
11/14	四	糙米飯	香菇雞	關東煮	有機蔬菜	筍絲排骨湯	黃金奇異果	
11/15	五	紅藜飯	地瓜燒肉	木須炒蛋	有機蔬菜	山藥雞湯	福樂高鈣牛奶	
11/18	一	麥片飯	杏鮑菇肉片	雞蓉玉米粒	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	台東初鹿	
11/19	二	小米飯	糖醋豆包	蔥炒蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	富士蘋果	
11/20	三	鐵板麵	番茄肉醬	青花肉片		乾海帶芽蛋花湯	豆漿	義式水果
11/21	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	肉絲鮮菇湯	香蕉	
11/22	五	紅藜飯	蘿蔔滷肉	蝦皮滷白菜	有機蔬菜	牛蒡雞湯	光泉保久乳	
11/25	一	麥片飯	泰式打拋豬肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	金針麵線湯	東海大學保久乳	
11/26	二	小米飯	南瓜豆腐煲	三杯杏胞菇	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	橘子	
11/27	三	白米飯	蛋炒飯	炒雙花		酸菜肉片湯	黑豆漿	晨光葡萄吐司
11/28	四	糙米飯	滷雞腿	番茄蛋豆腐	有機蔬菜	有機黃豆芽排骨湯	柳丁	
11/29	五	紅藜飯	冬瓜海帶燉肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	香菇雞湯	初鹿保久乳	

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://fatracesschool.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