

臺南市龍崎區龍崎國小 2025年04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	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜 (份)	油脂與堅果種子(份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量
4/1	二	小米飯	三杯杏鮑菇	蔥炒蛋	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	西洋梨		2.3	1.4	1.2	2.7	1	0	478
4/2	三	煎餃	香酥雞腿	蒜炒白花菜		玉米濃湯	芝麻豆漿	蔓越莓藍莓	5.6	4.7	0.8	2.7	0	0	886
4/7	一	麥片飯	味增肉片	南瓜豆腐	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	職戀人保久乳		3.1	2.9	1.1	2.5	0	0.8	575
4/8	二	小米飯	鮮蔬鱸魚	木須三色	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	紅地球葡萄		2.3	2.6	1.4	2.5	1	0	564
4/9	三	白米飯	古早味油飯	沙茶芥藍		蔬菜湯	光泉豆漿	杏福腰果	2.6	3.3	0.52	3.5	0	0	600
4/10	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	鳳梨肉片	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯	黃金小番茄		2.3	2.7	1.5	2.9	1.3	0	610
4/11	五	紅藜飯	紅燒腱肉	菜圃炒蛋	有機蔬菜	金針菇麵線湯	福樂高鈣保久乳		2.5	2.8	1.7	2.5	0	0.8	540
4/14	一	麥片飯	迷迭滷排骨	雞茸玉米粒	有機蔬菜	香菇蛋花湯	東海大學保久乳		2.9	2.8	1.2	2.5	0	0.8	676
4/15	二	小米飯	什錦燴豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	薑絲酸筍魚湯	芭樂		2.3	2.6	1.5	2.5	1	0	566
4/16	三	鐵板麵	野菇白醬嫩雞義大利麵	蒜拌青花	有機蔬菜	有機黃豆芽排骨湯	陽光樂(黑)豆乳	慢活養生	8.4	3.9	1.2	3.4	0	0	1064
4/17	四	糙米飯	鳳梨燒雞	海帶三絲	有機蔬菜	蕃茄洋蔥豆腐湯	鹽地紅小番茄		2.5	2.6	1.4	2.5	1.1	0	584
4/18	五	紅藜飯	洋蔥燒肉	玉米洋芋	有機蔬菜	養生菇菇雞湯	光泉保久乳		2.8	3.1	1.4	2.5	0	0.8	576
4/21 ~ 4/24	一 ~ 四	全國中等學校運動會													
4/25	五	紅藜飯	梅子雞	雜蔬冬粉	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	福樂100%生乳保久乳		2.6	2.4	1.4	2.5	0	0.8	510
4/28	一	麥片飯	皇帝豆燒肉	海茸肉絲		鳳梨苦瓜雞湯	台東初鹿保久乳		3.2	3	1.2	2.5	0.2	0.8	724
4/29	二	小米飯	照燒風味豆包	鮭魚聰明蛋	有機蔬菜	紅豆芝麻湯	香蕉		3.3	2.4	1	2.7	1	0	618
4/30	三	白米飯	和風咖哩蘋果雞	素炒筊白筍	有機蔬菜	玉米蛋花湯	正康豆漿	無調味堅果	6.9	3.4	0.9	2.7	0.1	0	888

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。

I