

臺南市龍崎區龍崎國小
114 年 09 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
09/01	一	麥片飯	洋蔥豬柳	小黃瓜炒黑輪		有機空心菜	山藥雞湯	義美保久乳		3.1	2.7	1.2			0.8	539.5
		大麥片, 白米	豬小里肌, 紅蘿蔔, 洋葱	小黃瓜, 黑輪, 胡蘿蔔		有機空心菜	骨腿(肉雞), 山藥, 洋葱	全脂保久乳								
09/02	二	小米飯	三杯杏鮑菇	番茄蛋豆腐		有機小白菜	冬瓜鮮魚湯	奇異果		2.3	1.8	2.5	0.1	0.9		355.8
		小米, 白米	杏鮑菇, 九層塔	雞蛋, 大番茄, 豆腐		有機小白菜	台灣鯛魚片, 冬瓜	奇異果								
09/03	三	拉麵	什錦味噌湯麵	檸檬雞翅				敖豆漿	平安米香	6.6	4.2	0.9				862.9
		拉麵	什錦大腸麵線, 什錦大腸麵線, 什錦大腸麵線, 什錦大腸麵線, 什錦大腸麵線, 什錦大腸麵線	燒烤雞翅				豆漿	麵包							
09/04	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	鯖魚聰明蛋		有機味美菜	有機黃豆芽排骨湯	芭樂		2.7	3.1	1.1	0.6	1.4		578.1
		糙米, 白米	黃椒, 小黃瓜, 紅椒, 雞胸肉, 骨腿(肉雞), 腰果	鯖魚三明治罐頭, 雞蛋, 洋葱, 玉米粒		味美菜	中排, 黃豆芽	芭樂								
09/05	五	紅藜飯	鳳梨燒肉	什錦大黃瓜		有機空心菜	絲瓜蛋花湯	鮮乳坊保久乳		2.4	2.4	1.5	0.2	0.3	0.8	450.9
		紅藜, 白米	胡蘿蔔, 腱子肉, 鳳梨, 白蘿蔔	冷凍虱目魚丸, 大黃瓜, 金針菇, 胡蘿蔔		有機空心菜	雞蛋, 絲瓜	全脂保久乳								
09/08	一	麥片飯	肉燥鵪鶉蛋	有機銀豆芽炒南瓜		有機空心菜	香菇雞湯	光泉保久乳		2.6	3.3	0.9			0.8	531.5
		大麥片, 白米	小方豆乾, 肉丁(豬後腿), 烏蛋, 胡蘿蔔	肉絲, 綠豆芽, 南瓜		有機空心菜	骨腿(肉雞), 香菇	全脂保久乳								
09/09	二	小米飯	西西里蒸魚	豆瓣炒海帶根		有機黑葉白菜	絲瓜麵線湯	香蕉		2.5	2.9	1.6	0.2	2.1		461.4
		小米, 白米	鱸魚, 黃椒, 白洋葱, 紅蕃茄	豆乾, 海帶根, 胡蘿蔔		有機黑葉白菜	雞絲麵, 絲瓜	香蕉								
09/10	三	白米飯	蔬菜湯飯	菇菇蒸蛋				陽光黃豆漿	新感覺夾心	4.9	3	1.2				613.6
		白米	鮮香菇, 鮮木耳, 梅花肉, 高麗菜, 白蘿蔔	雞蛋, 雪白菇, 香菇				豆漿	麵包							
09/11	四	糙米飯	滷雞腿	麻婆豆腐		有機莧菜	排骨番茄湯	火龍果		2.3	4.8	0.8		1.8		583.6
		糙米, 白米	雞腿	絞肉, 板豆腐		莧菜	中排, 洋葱, 大番茄(紅色系)	火龍果								
09/12	五	紅藜飯	日式肉片	滷白菜		有機黑葉白菜	金針菇肉絲湯	初鹿保久乳		2.3	2.8	1.6			0.8	527.9
		紅藜, 白米	梅花肉, 胡蘿蔔, 洋葱	胡蘿蔔, 肉片, 包心白菜		有機黑葉白菜	豬肉, 金針菇	全脂保久乳								
09/15	一	麥片飯	南瓜咖哩豬	芥藍炒肉片		有機空心菜	紫菜豆腐湯	東海大學保久乳		2.6	2.6	1.2	0.1		0.8	461.5
		大麥片, 白米	腱子肉, 南瓜, 紅蘿蔔, 洋葱	肉片, 芥藍		有機空心菜	板豆腐, 紫菜	全脂保久乳								
09/16	二	小米飯	糖醋豆包	炒什錦菇		有機青油菜	豆薯蛋花湯	大蘋果		2.5	1.7	1.3	1.7	1.6		506.5
		小米, 白米	炸豆包, 胡蘿蔔, 白洋葱	香菇, 金針菇, 袖珍菇, 紅蘿蔔, 豆苗		有機青油菜	雞蛋, 豆薯	蘋果								

