

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    |
|-------|----|---------|-----------------------|------------------------|-----|------------|------------------|----------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 09/17 | 三  | 鐵板麵     | 野菇白醬嫩雞義大利麵            | 蒜炒青花菜                  |     |            | 蔬菜排骨湯            | 光泉豆漿     | 綜合纖果 | 4.5   | 4     | 1.3 | 3.2 |     |     | 766.3 |
|       |    | 牛排麵     | 雞柳, 洋蔥, 杏鮑菇(中)        | 冷凍青花菜, 紅蘿蔔             |     |            | 中排, 高麗菜          | 豆漿       | 綜合堅果 |       |       |     |     |     |     |       |
| 09/18 | 四  | 糙米飯     | 檸檬雞丁                  | 玉米洋芋                   |     | 高麗菜        | 養生菇菇肉片湯          | 香蕉       |      | 2.8   | 2.9   | 1.2 |     | 2.2 |     | 599.9 |
|       |    | 糙米, 白米  | 骨腿(肉雞), 檸檬汁, 白蘿蔔      | 雞絞肉, 胡蘿蔔, 毛豆仁, 洋芋, 玉米粒 |     | 有機高麗菜, 高麗菜 | 肉片, 鮑魚菇, 秀珍菇     | 香蕉       |      |       |       |     |     |     |     |       |
| 09/19 | 五  | 紅藜飯     | 豆薯排骨                  | 鳳梨木須肉片                 |     | 有機空心菜      | 海帶結雞湯            | 職戀人保久乳   |      | 2.4   | 3.4   | 1.1 |     | 0.2 | 0.8 | 569.5 |
|       |    | 紅藜, 白米  | 小黃瓜, 中排, 豆薯           | 肉片, 木耳, 胡蘿蔔, 凤梨        |     | 有機空心菜      | 骨腿(肉雞), 海帶結      | 全脂保久乳    |      |       |       |     |     |     |     |       |
| 09/22 | 一  | 麥片飯     | 滷肋排                   | 炒海苔肉絲                  |     | 有機蚵白菜      | 乾海帶芽豆腐湯          | 福樂一番鮮    |      | 2.3   | 3.3   | 1.2 |     |     | 0.6 | 587.3 |
|       |    | 大麥片, 白米 | 肋排                    | 九層塔, 豬肉, 海苔            |     | 蚵白菜        | 板豆腐, 乾海帶芽        | 全脂保久乳    |      |       |       |     |     |     |     |       |
| 09/23 | 二  | 小米飯     | 茄汁凍豆腐                 | 滷蛋                     |     | 有機黑葉白菜     | 紅豆芝麻湯            | 黃金奇異果    |      | 3.5   | 1.8   | 0.9 | 0.3 | 1   |     | 465.8 |
|       |    | 小米, 白米  | 胡蘿蔔, 洋蔥, 豆薯, 凍豆腐, 番茄  | 滷蛋                     |     | 有機黑葉白菜     | 小湯圓, 紅豆, 小湯圓     | 奇異果      |      |       |       |     |     |     |     |       |
| 09/24 | 三  | 白米飯     | 蠔油豬肉燴飯                | 蒜炒白花菜                  |     |            | 味噌蛋花湯            | 敖黑芝麻豆漿   | 米米花  | 3.2   | 3.5   | 1.4 |     |     |     | 515.4 |
|       |    | 白米      | 梅花肉, 油菜, 胡蘿蔔, 洋蔥      | 白花菜, 紅蘿蔔               |     |            | 紅番茄, 雞蛋, 味噌      | 黑豆漿      | 爆米花球 |       |       |     |     |     |     |       |
| 09/25 | 四  | 糙米飯     | 香菇雞                   | 金針菇炒肉絲                 |     | 有機青江菜      | 大黃瓜排骨湯           | 青葡萄      |      | 2.3   | 2.7   | 1.5 |     | 0.6 |     | 424.7 |
|       |    | 糙米, 白米  | 香菇, 香菇, 香菇, 骨腿(肉雞)    | 金針菇, 金針菇, 肉絲, 胡蘿蔔      |     | 有機青江菜      | 中排, 大黃瓜          | 青葡萄      |      |       |       |     |     |     |     |       |
| 09/26 | 五  | 紅藜飯     | 紅燒腱肉                  | 雞茸玉米粒                  |     | 有機奶油白菜     | 南瓜雞湯             | 沃樂氏生乳保久乳 |      | 2.9   | 3.7   | 1.1 |     | 0.8 |     | 542.8 |
|       |    | 紅藜, 白米  | 腱子肉, 紅蘿蔔, 洋蔥, 白蘿蔔     | 雞絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔          |     | 奶油白菜       | 骨腿(肉雞), 南瓜       | 全脂保久乳    |      |       |       |     |     |     |     |       |
| 09/30 | 二  | 小米飯     | 梅乾滷車輪                 | 菜圃炒蛋                   |     | 有機青江菜      | 鮮魚湯              | 芭樂       |      | 2.4   | 1.6   | 2   | 0.1 | 1.4 |     | 356.1 |
|       |    | 小米, 白米  | 冬瓜, 紅蘿蔔, 海帶結, 梅乾菜, 車輪 | 雞蛋, 菜圃                 |     | 有機青江菜      | 鱸魚, 洋蔥, 大番茄(紅色系) | 芭樂       |      |       |       |     |     |     |     |       |

一、本校營養午餐有供應全穀類、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://fatraceschool.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。