

臺南市龍崎區龍崎國小 2026年01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
1/1	四		元旦放假					
1/2	五	紅藜飯	滷雞腿	麻婆豆腐	有機蔬菜	蔬菜排骨湯	光泉保久乳	
1/5	一	麥片飯	茄香肉燥	什錦大黃瓜	有機蔬菜	南瓜雞湯	統一保久乳	
1/6	二	小米飯	西西里蒸魚	菜圃炒蛋	有機蔬菜	海帶芽豆腐湯	砂糖橘	
1/7	三	拉麵	什錦味噌湯麵	關東煮			光泉豆漿	萬歲牌小魚乾
1/8	四	糙米飯	山藥滷雞	玉米洋芋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	香蕉	
1/9	五	紅藜飯	杏鮑菇燒肉	小黃瓜炒雞柳	有機蔬菜	綠豆湯圓	義美保久乳	
1/12	一	麥片飯	洋蔥豬柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	金針菇麵線湯	一番鮮保久乳	
1/13	二	小米飯	照燒風味豆包	香滷豆菊	有機蔬菜	蔬菜味噌湯	大橘子	
1/14	三	白米飯	蔬菜湯飯	燒烤雞翅			麵包小奶酥麵包	
1/15	四	糙米飯	檸檬雞丁	南瓜炒蛋	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	紅小番茄	
1/16	五	紅藜飯	海帶結冬瓜滷肉	茄汁洋蔥黑輪	有機蔬菜	瓜仔雞湯	義美無糖保久乳	
1/19	一	麥片飯	蘿蔔滷肉	扁魚滷白菜	有機蔬菜	蔬菜雞湯	福樂保久乳	
1/20	二	休業式 餐盒					藍莓	
1/21	三	白米飯	雞肉絲	蒜炒雙花		玉米濃湯	陽光豆漿	輕食果仁
1/22	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	雞茸玉米粒	有機蔬菜	鮮魚湯	黃金番茄	
1/23	五	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底	胡蘿蔔蒸蛋			光泉保久乳	

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://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。