

臺南市龍崎區龍崎國小 2025年05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
5/1	四	糙米飯	照燒雞排	金針菇炒肉絲	有機荷葉白	絲瓜麵線湯	橙香蜜番茄		2.5	2.5	1	2.5	1	0	560
5/2	五	紅藜飯	肉燥鷓鴣蛋	蝦皮滷白菜	有機青江	雙色肉片湯	職戀人保久乳		2.7	2.7	1.3	2.5	0	1	536.5
5/5	一	麥片飯	京醬肉絲	黑木耳胡蘿蔔炒蛋	有機福山葛苳	冬瓜排骨湯	沃樂式保久乳		2.7	2.8	1.3	2.7	0	1	673
5/6	二	小米飯	洋蔥菇菇蒸石斑	絲瓜炒蛤蠣	有機黑葉	玉米蛋花湯	紅地球葡萄		2.6	2.4	1.5	2.5	1	0	572
5/7	三	白米飯	鮮筍湯飯	金金蒸蛋			新北市黑豆漿	香軟起司	2.7	3.4	0.7	4.5	0		664
5/8	四	糙米飯	沙茶雞	香菇絲南瓜	有機莧菜	紫菜豆腐湯	香蕉		2.6	2.6	1.2	2.5	1	0	579.5
5/9	五	紅藜飯	山藥燒肉	丁香魚炒豆干	有機蚵白	肉絲鮮菇湯	福樂100%生乳保久乳		2.9	2.7	1	3.2	0	0.8	670.5
5/12	一	麥片飯	日式肉片	螞蟻上樹	有機空心	蕃茄洋蔥味噌湯	光泉保久乳		2.7	3	1.5	2.5	0	0.8	660
5/13	二	小米飯	海帶結魯油豆腐	金金蒸蛋	有機青松	綠豆薏仁湯	紅小番茄		3.3	2.1	1.2	2.5	1	0	591
5/14	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯料	蒜炒白花菜			農嘉豆漿	純粹堅果	7.5	3.8	1	3.5	0	0	992.5
5/15	四	糙米飯	杏鮑菇燒雞	豆薯炒蛋	有機味美	筍絲肉絲湯	富士蘋果		3.1	3.4	1.2	2.5	1	0	674.5
5/16	五	紅藜飯	南瓜燒肉	大黃瓜燴魚丸	有機奶白	絲瓜蛋花湯	鮮乳坊保久乳		2.6	2.7	1.2	2.5	0	0.8	623
5/19	一	麥片飯	打拋豬肉	炒什錦菇	有機蚵白	山藥排骨湯	東海大學保久乳		2.7	2.6	2.7	1.4	2.5	0	911.8
5/20	二	小米飯	咖哩凍豆腐	絲瓜滑蛋	有機黑葉	冬瓜蛤蜊湯	百香果		2.5	1.2	1.2	2.5	1	0	467.5
5/21	三	香菇肉粽	滷翅小腿	有機銀豆芽炒南瓜		鳳梨苦瓜雞湯	光泉豆漿	日式小波蘿	3.7	3	0.6	5.3	0.1	0	743.5
5/22	四	糙米飯	香菇雞	牛蒡炒肉絲	有機味美	金針菇蛋花湯	香蕉		2.3	4.2	1.2	2.5	1	0	678.5
5/23	五	紅藜飯	滷豬排	鮮蔬寬粉	有機奶白	蔬菜柴魚味噌湯	台東初鹿保久乳		2.8	3.5	1.6	2.5	0	0.8	707
5/26	一	麥片飯	滷肋排	香滷豆荊	有機奶白	乾海帶芽豆腐湯	福樂高鈣保久乳		2.3	2.8	1	2.5	0	0.8	628.5
5/27	二	小米飯	糖醋豆包	南瓜炒蛋	有機空心	鮮魚湯	黃金奇異果		2.8	3.8	1	2.5	1	0	678.5
5/28	三	鐵板麵	番茄肉醬	黑胡椒毛豆莢		蔬菜雞湯	聖恩三和豆漿	輕食果仁	4.5	4	0.9	4.8	0	0	853.5
5/29	四	糙米飯	蜜汁雞丁	芹香干絲	有機莧菜	蕃茄蛋花湯	芭樂		2.6	3.1	1.1	2.5	1	0	614.5

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。