

## 臺南市龍崎區龍崎國小 2025年9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
9/1	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	
9/2	二	小米飯	三杯杏鮑菇	番茄蛋豆腐	有機小白菜	冬瓜鮮魚湯		
9/3	三	拉麵	什錦味噌湯麵	檸檬雞翅			敖豆漿	平安米香
9/4	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	鯖魚聰明蛋	有機高麗	有機黃豆芽排骨湯	芭樂	
9/5	五	紅藜飯	鳳梨燒肉	什錦大黃瓜	有機空心菜	絲瓜蛋花湯	鮮奶坊保久乳	
9/8	一	麥片飯	肉燥鷓鴣蛋	有機銀豆芽炒南瓜	有機菜	香菇雞湯	光泉保久乳	
9/9	二	小米飯	西西里蒸魚	豆瓣炒海帶根	有機菜	絲瓜麵線湯	香蕉	
9/10	三	白米飯	蔬菜湯飯	菇菇蒸蛋			陽光黃豆漿	新感覺夾心
9/11	四	糙米飯	滷雞腿	麻婆豆腐	有機莧菜	排骨番茄湯	紅龍果	
9/12	五	紅藜飯	日式肉片	扁魚白菜	有機黑葉	金針菇肉絲湯	初鹿保久乳	
9/15	一	麥片飯	南瓜咖哩豬	芥藍炒肉片	有機菜	紫菜豆腐湯	東海大學保久乳	
9/16	二	小米飯	糖醋豆包	炒什錦菇	有機菜	豆薯蛋花湯	大蘋果	
9/17	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	萬歲牌堅果
9/18	四	糙米飯	檸檬雞丁	玉米洋芋		養生菇菇肉片湯	香蕉	
9/19	五	紅藜飯	豆薯排骨	鳳梨木須肉片	有機菜	海帶結雞湯	職人保久乳	
9/22	一	麥片飯	滷肋排	炒海茸肉絲	有機菜	乾海帶芽豆腐湯	福樂一番鮮	
9/23	二	小米飯	茄汁凍豆腐	滷蛋	有機菜	紅豆芝麻湯	黃金奇異果	
9/24	三	白米飯	蠔油豬肉燴飯	蒜炒白花菜		味增蛋花湯	敖黑芝麻豆漿	星米果
9/25	四	糙米飯	香菇雞	金針菇炒肉絲	有機菜	大黃瓜排骨湯	青葡萄	
9/26	五	紅藜飯	紅燒腱肉	雞茸玉米粒	有機菜	南瓜雞湯	沃樂氏保久乳	
9/29	一		教師節補假					
9/30	二	小米飯	梅乾滷車輪	菜圃炒蛋	有機菜	鮮魚湯	芭樂	

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://fatrac.eschool.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。