

臺南市龍崎區龍崎國小 2025年10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	
10/1	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯	黑胡椒毛豆莢	有機蔬菜		廣榮真豆奶	聖保羅Q餅 /流心酥素	
10/2	四	糙米飯	滷雞排	香菇絲南瓜	有機蔬菜	金針菇蛋花湯	黃金奇異果		
10/3	五	紅藜飯	味噌肉片炒彩椒	芹香干絲	有機蔬菜	瓜仔雞湯	義美無乳糖牛乳		
10/6	一	中秋節							
10/7	二	小米飯	豆腐燉魚	絲瓜炒蛤蠣	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	青葡萄		
10/8	三	白米飯	雞肉絲飯	沙茶芥藍	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯	台灣黃豆奶	星米果	
10/9	四	糙米飯	滷雞腿	毛豆炒蛋		筍絲排骨湯	香蕉		
10/10	五	雙十節							
10/13	一	麥片飯	打拋豬肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	白玉排骨湯	光泉保久乳		
10/14	二	小米飯	海帶結魯油豆腐	黑木耳胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	筍絲鮮魚湯	芭樂		
10/15	三	鐵板麵	番茄肉醬	蒜炒青花菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	陽光黑豆漿	慢活養生	
10/16	四	糙米飯	鳳梨燒雞	牛蒡炒肉絲	有機蔬菜	柴魚味噌湯	白梨		
10/17	五	紅藜飯	南瓜燒肉	彩椒炒雞柳	有機蔬菜	蔬菜雞湯	福樂保久乳		
10/20	一	麥片飯	芋頭燒肉	香滷豆菊	有機蔬菜	大黃瓜魚丸湯	初鹿保久乳		
10/21	二	小米飯	南瓜豆腐	蔥炒蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	火龍果		
10/22	三	白米飯	和風咖哩蘋果雞	蒜炒高麗菜	有機蔬菜	香菇排骨湯	新北市農會豆漿	四寶堅果	
10/23	四	糙米飯	杏鮑菇燒雞	金針菇炒肉絲	有機蔬菜	小白菜蛋花湯	香蕉		
10/24	五	光復節補假							
10/27	一	麥片飯	梅醬滷排骨	炒四鮮	有機蔬菜	養生肉片鮮菇湯	統一牛乳保久乳		
10/28	二	小米飯	照燒風味豆包	鮪魚洋芋	有機蔬菜	金針菇麵線湯	馥梨		
10/29	三	煎餃	鮮菇肉片	蒜炒白花	有機蔬菜	酸辣湯	黑豆漿	銅錢餅	
10/30	四	糙米飯	沙茶雞	滷什錦	有機蔬菜	南瓜排骨湯	芭樂		
10/31	五	紅藜飯	滷豬排	大黃瓜燴鷓鴣蛋	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	東海大學保久乳		

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://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。