

臺南市龍崎區龍崎國小 2025年11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
11/3	一	麥片飯	茄香肉燥	三色海帶根	有機菜	高麗菜蛋花湯	義美保久乳	
11/4	二	小米飯	紅燒豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機菜	菇菇鮮魚湯	甘露梨	
11/5	三	白米飯	古早味滷肉飯	肉鬆	蒜炒高麗菜	蕃茄洋蔥味噌湯	敖豆漿	小奶酥麵包
11/6	四	糙米飯	蜜汁雞丁	蕃茄炒蛋	有機青江	冬瓜蛤蜊湯	青葡萄	
11/7	五	紅藜飯	白玉燉排骨	豆瓣桂竹筍	有機菜荷葉白	山藥枸杞雞湯	光泉保久乳	幸福腰果
11/10	一	麥片飯	洋蔥豬柳	炒海茸肉絲	有機菜	南瓜豆腐湯	東海大學保久乳	
11/11	二	紅藜小米飯	蔬蔬龍魚探險島	翻滾豆菊元氣戰士	有機菜	森林菇嚕菇嚕湯	皇后蘋果	
11/12	三	烏龍麵	日式烏龍麵	關東煮	黑胡椒毛豆莢	豆薯蛋花湯	陽光黃豆漿	牛奶戚風
11/13	四	糙米飯	梅子雞冬	玉米洋芋	有機菜	有機黃豆芽黑蜆味噌湯	橘子	
11/14	五	紅藜飯	山藥燉肉	滷什錦	有機菜	蔬菜雞湯	初鹿保久乳	萬歲牌堅果
11/17	一	麥片飯	杏鮑菇肉片	雞蓉玉米粒	有機菜	大黃瓜魚丸湯	職人保久乳	
11/18	二	小米飯	咖哩凍豆腐	蔥炒蛋	有機菜	冬瓜蛤蜊湯	芭樂	
11/19	三	白米飯	香菇干貝飯	燒烤雞翅	炒青花	海帶芽蛋花湯	豆漿	藍莓寒天貝果
11/20	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	麻婆豆腐	有機菜	肉絲鮮菇湯	橘子	
11/21	五	紅藜飯	鳳梨燒肉	扁魚滷白菜	有機菜	牛蒡雞湯	福樂一番鮮	午後堅果
11/24	一	運動會補假						
11/25	二	小米飯	西西里蒸魚	南瓜炒蛋	有機菜	綠豆薏仁湯	柳丁	
11/26	三	拉麵	什錦味噌湯麵	魯翅小腿	炒白花		台灣黃豆奶	奶油吐司
11/27	四	糙米飯	照燒雞腿	雜蔬冬粉	有機菜	香菇蛋花湯	香蕉	
11/28	五	紅藜飯	和風咖哩豬	黑椒鮮菇	有機菜	金針菇麵線湯	鮮乳保久乳	統一生機栗子

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。