

臺南市龍崎區龍崎國小

114 年 11 月份 午餐 食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/03	一	麥片飯	茄香肉燥	三色海帶根		有機高麗菜	高麗菜蛋花湯	義美保久乳		2.3	3.4	1.4			0.8	503
		大麥片, 白米	<small>小方豆乾, 肉片(豬前腿), 胡蘿蔔, 茄子</small>	<small>胡蘿蔔, 五香豆干, 海帶根</small>		有機高麗菜	雞蛋, 高麗菜	全脂保久乳								
11/04	二	小米飯	紅燒豆腐	胡蘿蔔炒蛋		有機小松菜	菇菇鮮魚湯	甘露梨		2.3	2.9	1		2.3		477.4
		小米, 白米	<small>板豆腐, 鮑魚菇, 金針菇, 胡蘿蔔, 烏蛋</small>	<small>雞蛋, 雞蛋, 胡蘿蔔</small>		有機小松菜	<small>鱸魚, 鮑魚菇, 鮑魚菇, 秀珍菇</small>	梨								
11/05	三	白米飯	古早味滷肉飯	魚鬆		蒜炒高麗菜	蕃茄洋蔥味噌湯	教豆漿	小奶酥麵包	4.1	3.9	0.9				591.6
		白米	<small>肉片(豬前腿), 胡蘿蔔, 乾魷魚</small>	魚鬆		高麗菜, 胡蘿蔔	<small>味噌, 板豆腐, 大番茄(紅色角), 洋葱</small>	豆漿	麵包							
11/06	四	糙米飯	蜜汁雞丁	蕃茄炒蛋		有機青江菜	冬瓜蛤蚧湯	美國綠葡萄		2.3	2.6	1.7		2.2		504.7
		糙米, 白米	<small>小黃瓜, 骨腿(肉雞), 檸檬汁</small>	大番茄, 雞蛋		有機青江菜	冬瓜, 蛤蚧	青葡萄								
11/07	五	紅藜飯	白玉燉排骨	豆瓣桂竹筍		有機荷葉白菜	山藥枸杞雞湯	光泉保久乳	杏福腰果	2.6	3.6	1.3	2		0.8	751.6
		紅藜, 白米	軟排, 白蘿蔔, 海帶結	豬肉, 桂竹筍		荷葉白菜	骨腿(肉雞), 山藥	全脂保久乳	腰果							
11/10	一	麥片飯	洋蔥豬柳	炒海茸肉絲		有機黃豆芽	南瓜豆腐湯	東海大學保久乳		2.5	2.2	1.5			0.8	456.3
		大麥片, 白米	<small>豬小里肌, 紅蘿蔔, 洋葱</small>	<small>九層塔, 豬肉, 海茸</small>		黃豆芽	板豆腐, 洋葱, 南瓜	全脂保久乳								
11/11	二	紅藜小米飯	蔬蔬龍魚探險島	翻滾豆菊元氣戰士		有機蚵白菜	森林菇蘑菇嚕湯	皇后蘋果		2.5	2.3	1.9		1.6		394
		小米, 紅藜, 白米	<small>鱸魚, 雞胸, 青椒, 紅椒, 檸檬汁, 紅薯, 白洋葱</small>	<small>白蘿蔔, 豆皮, 胡蘿蔔, 鷹嘴豆</small>		蚵白菜	<small>杏鮑菇, 杏鮑菇, 杏白菇, 鴻喜菇, 金針菇, 鮑魚菇, 鮑菇</small>	蘋果								
11/13	四	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	萬歲牌綜合纖果	2.3	3.6	1.1	2.4			611.5
		烏龍麵	<small>木耳, 洋葱, 高麗菜, 肉絲, 胡蘿蔔</small>	<small>豆乾, 杏鮑菇, 甜不辣</small>		毛豆	雞蛋, 豆薯	豆漿	綜合堅果							
11/14	五	糙米飯	梅子雞冬	玉米洋芋		有機高麗菜	有機黃豆芽黑規味噌湯	橘子		2.8	2.9	1.1		1.3		534.7
		糙米, 白米	<small>豆乾, 白蘿蔔, 骨腿(肉雞)</small>	<small>雞紋肉, 胡蘿蔔, 毛豆仁, 洋芋, 玉米粒</small>		有機高麗菜	黃豆芽, 蚬仔, 味噌	橘子								
11/17	一	麥片飯	杏鮑菇肉片	雞蓉玉米粒		有機黑葉白菜	大黃瓜魚丸湯	開元職人保久乳		2.8	3.2	1.4			0.8	561.3
		大麥片, 白米	梅花肉, 杏鮑菇	<small>雞紋肉, 玉米粒, 紅蘿蔔</small>		有機黑葉白菜	魚丸, 大黃瓜	全脂保久乳								
11/18	二	小米飯	咖哩凍豆腐	蔥炒蛋		有機蚵白菜	冬瓜鱸魚湯	芭樂		2.3	3.2	1.3		1.3		440.2
		小米, 白米	<small>豆皮, 洋葱, 胡蘿蔔, 凍豆腐, 金針菇, 白蘿蔔</small>	雞蛋, 青蔥		蚵白菜	冬瓜, 鱸魚	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	光泉台灣鮮豆漿	藍莓寒天貝果	5.5	4.6	1.2				735.6
		白米	<small>香菇, 干貝, 肉丁(豬前腿), 白洋葱, 胡蘿蔔, 玉米粒, 毛豆仁, 牛蒡(乾)</small>	燒烤雞翅		胡蘿蔔, 青花菜	雞蛋, 乾海帶芽	豆漿	麵包							
11/20	四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	麻婆豆腐		有機小松菜	肉絲鮮菇湯	橘子		2.3	3.1	1	0.3	1.2		492.6

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
		糙米, 白米	<small>青椒, 小黃瓜, 紅椒, 雞胸肉, 骨腿(肉雞), 雞架</small>	絞肉, 板豆腐		有機小松菜	<small>豬肉, 鮑魚菇, 香菇, 袖珍菇</small>	橘子								
11/21	五	紅藜飯	鳳梨燒肉	扁魚滷白菜		有機黑葉白菜	牛蒡雞湯	福樂一番鮮	無調味綜合果	2.4	3.2	1.6	1.7	0.1	0.6	636.6
		紅藜, 白米	<small>胡蘿蔔, 腱子肉, 鳳梨, 白蘿蔔</small>	<small>扁魚乾, 肉片(豬五花), 包心白菜, 胡蘿蔔</small>		有機黑葉白菜	骨腿(肉雞), 牛蒡	全脂保久乳	綜合堅果							
11/25	二	小米飯	西西里蒸魚	南瓜炒蛋		有機蚵白菜	綠豆薏仁湯	柳丁		3.3	2.8	0.8		0.9		408.5
		小米, 白米	<small>石斑, 黃椒, 白洋蔥, 紅蕃茄, 檸檬</small>	南瓜, 雞蛋, 毛豆		蚵白菜	綠豆, 薏仁	柳丁								
11/26	三	拉麵	什錦味噌湯麵	滷蛋		炒白花		台灣黃豆奶	晨光奶油吐司	9.5	10.7	1.5				1475.4
		拉麵	<small>什錦(什錦麵, 什錦湯, 什錦麵, 什錦麵, 什錦麵, 什錦麵, 什錦麵, 什錦麵)</small>	滷蛋		胡蘿蔔, 白花椰菜		豆漿	麵包							
11/27	四	糙米飯	照燒雞腿	雜蔬冬粉		有機奶油白菜	香菇蛋花湯	美國綠葡萄		3	3.5	1.4		2.3		578.3
		糙米, 白米	雞腿	<small>綠豆芽, 大白菜, 胡蘿蔔, 木耳, 洋蔥, 冬粉</small>		奶油白菜	雞蛋, 香菇	青葡萄								
11/28	五	紅藜飯	和風咖哩雞	黑椒鮮菇		有機青江菜	金針菇麵線湯	鮮乳坊保久乳	彩虹藜麥乳酪餅	5.4	2.9	1.5	3.4	0.1	0.8	898
		紅藜, 白米	<small>蘋果, 骨腿(肉雞), 骨腿, 南瓜, 紅蘿蔔, 洋蔥</small>	<small>香菇, 香菇, 袖珍菇, 金針菇, 肉片, 胡蘿蔔</small>		有機青江菜	豬肉, 雞絲麵, 金針菇	全脂保久乳	蘇打餅乾							