

臺南市龍崎區龍崎國小 2025年2~3月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐
2/23	一	麥片飯	滷雞腿	扁魚滷白菜	有機蔬菜	高麗菜豆腐湯	保久乳
2/24	二	小米飯	檸汁蒸魚	香滷豆菊	有機蔬菜	玉米蛋花湯	茂谷柑
2/25	三	白米飯	蕃茄蛋炒飯	蒜炒青花菜		大黃瓜魚丸湯	迷你小斯康
2/26	四	糙米飯	什錦肉丁	小黃瓜炒黑輪	福山萵苣	冬瓜肉片湯	香蕉
3/2	一	麥片飯	京醬肉絲	什錦大黃瓜	有機蔬菜	蔬菜湯	一番鮮保久乳
3/3	二	小米飯	紅燒豆腐	鮪魚洋芋	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	紅小番茄
3/4	三	拉麵	什錦柴魚湯麵	胡蘿蔔蒸蛋			草莓麵包
3/5	四	糙米飯	山藥滷雞	麻婆豆腐	有機奶白	海帶結肉片湯	珍蜜棗
3/6	五	紅藜飯	南瓜咖哩豬	雞茸玉米粒	有機味美	白玉雞湯	義美保久乳
3/9	一	麥片飯	茄香肉燥	螞蟻上樹	有機蔬菜	蔬菜肉片湯	萬丹保久乳
3/10	二	小米飯	梅乾滷車輪	三寶炒蛋	有機蔬菜	海帶芽豆腐	橙蜜小番茄
3/11	三	白米飯	蔬菜湯飯	滷雞塊			愛心牛奶球
3/12	四	糙米飯	杏鮑菇燒雞	醋溜馬鈴薯	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯	香蕉
3/13	五	紅藜飯	南瓜燒肉	滷什錦	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	光泉豆漿
3/16	一	麥片飯	洋蔥豬柳	南瓜炒蛋	有機蔬菜	高麗菜肉片湯	保久乳
3/17	二	小米飯	義式鮮魚	黑胡椒毛豆莢	有機蔬菜	紅豆湯圓湯	茂谷柑
3/18	三	拉麵	紅燒豬肉麵	蠔油大豆干			波羅麵包
3/19	四	糙米飯	南瓜燒雞	豆皮高麗菜	有機蔬菜	番茄蛋花湯	棗子
3/20	五	紅藜飯	義式燉肉	金針菇炒肉絲	有機蔬菜	白玉雞湯	一番鮮保久乳
3/23	一	麥片飯	海帶結 冬瓜滷肉	炒三鮮	有機蔬菜	大黃瓜肉片湯	義美保久乳
3/24	二	小米飯	糖醋豆包	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	金針菇麵線湯	紅小番茄
3/25	三	白米飯	鮪魚拌飯	關東煮		白菜豆腐湯	珍珠糖鬆餅
3/26	四	糙米飯	蜜汁雞丁	高麗菜肉片	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯	蘋果
3/27	五	紅藜飯	壽喜燒肉片	豆瓣炒海帶根	有機蔬菜	蔬菜雞湯	新北勢豆漿
3/30	一	麥片飯	什錦肉燥	木耳干絲	有機蔬菜	白玉排骨湯	萬丹保久乳
3/31	二	小米飯	三杯杏鮑菇	番茄蛋豆腐	有機蔬菜	海帶玉米湯	芭樂

備註：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://fatraseschool.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。