

臺南市龍崎區龍崎國小

115 年 02 月份 午餐 食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	自定義油脂類	水果類	乳品類	熱量	修正熱量
02/23	一	麥片飯	滷雞腿	扁魚滷白菜	有機青江菜	高麗菜豆腐湯	光泉保久乳	2.3	3.6	1.5		1.2		0.8	519.4	573.4
		大麥片, 白米	棒棒腿	<small>前腿肉, 扁魚乾, 包心白菜, 胡蘿蔔</small>	有機青江菜	板豆腐, 高麗菜	全脂保久乳									
02/24	二	小米飯	檸汁蒸魚	香滷豆菊	有機山菠菜	玉米蛋花湯	茂谷柑	2.5	2.5	1.3		1.2	1.4		405.1	459.1
		小米, 白米	<small>鱈魚, 小黃瓜, 白洋蔥, 胡蘿蔔, 檸檬汁</small>	白蘿蔔, 豆皮, 胡蘿蔔	有機山菠菜	雞蛋, 冷凍玉米粒	茂谷柑									
02/25	三	白米飯	番茄蛋炒飯	蒜炒青花菜	/	大黃瓜魚丸湯	迷你小司康	4.5	1.4	1.8		1.2			430.5	484.5
		白米	<small>雞蛋, 高麗菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 黑木耳, 洋蔥</small>	冷凍青花菜, 胡蘿蔔		魚丸, 大黃瓜	麵包									
02/26	四	糙米飯	什錦肉丁	小黃瓜炒黑輪	有機福山萵苣	冬瓜肉絲湯	香蕉	2.8	2.4	1.5		1.2	2.7		473.4	527.4
		糙米, 白米	腱子肉, 白蘿蔔, 胡蘿蔔	黑輪, 小黃瓜, 胡蘿蔔	福山萵苣	冬瓜, 肉絲	香蕉									
<p>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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/，請師生家長多加利用。</p> <p>二、本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。</p> <p>三、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。</p> <p>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。</p> <p>五、供餐學校:歸南國小中央廚房。</p>																