

臺南市龍崎區龍崎國小
115 年 03 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
03/02	一	麥片飯	京醬肉絲	什錦大黃瓜	有機蚵白菜	蔬菜湯	福樂一番鮮	2.3	2.1	1.9		1.2		0.6	389.1	443.1
		大麥片, 白米	肉絲(豬前腿), 白蘿蔔	豆筋, 大黃瓜, 金針菇, 胡蘿蔔	蚵白菜	高麗菜, 洋蔥	全脂保久乳									
03/03	二	小米飯	紅燒豆腐	鮪魚洋芋	有機青松菜	綠豆地瓜湯	紅小番茄	3.8	1.4	0.9	0.5	1.2	0.8		458.4	490.1
		小米, 白米	板豆腐, 金針菇, 胡蘿蔔, 虱目魚丸	洋芋, 胡蘿蔔, 玉米粒, 鮪魚三明治罐頭	青松菜	綠豆, 地瓜	小番茄									
03/04	三	拉麵	什錦柴魚湯麵	胡蘿蔔蒸蛋	/	/	草莓麵包	8.7	2	0.9		1.2			780.2	834.2
		拉麵	甜不辣, 高麗菜, 鮮木耳, 肉片, 胡蘿蔔	胡蘿蔔, 雞蛋			麵包									
03/05	四	糙米飯	山藥滷雞	麻婆豆腐	有機奶油白菜	海帶結肉片湯	棗子	2.4	3.3	1		1.2	0.8		493.7	547.7
		糙米, 白米	胡蘿蔔, 山藥, 骨腿(肉雞)	絞肉, 板豆腐	奶油白菜	肉片, 海帶結	棗子									
03/06	五	紅藜飯	南瓜咖哩豬	雞茸玉米粒	有機味美菜	白玉雞湯	義美保久乳	2.8	3.6	1.1		1.2		0.8	549.1	602.6
		紅藜, 白米	腱子肉, 南瓜, 紅蘿蔔, 洋蔥	雞絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔	味美菜	白蘿蔔, 骨腿(肉雞)	全脂保久乳									
03/09	一	麥片飯	茄香肉燥	螞蟻上樹	有機蚵白菜	蔬菜肉片湯	萬丹保久乳	2.8	2.6	1.5		1.2		0.8	488	542
		大麥片, 白米	小方豆乾, 肉丁(豬前腿), 胡蘿蔔, 茄子	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔, 高麗菜	蚵白菜	高麗菜, 紅蘿蔔, 肉片	全脂保久乳									
03/10	二	小米飯	梅乾滷車輪	三寶炒蛋	有機黑葉白菜	乾海帶芽豆腐湯	橙蜜香番茄	2.6	1.2	3.1		1.2			344	398
		小米, 白米	冬瓜, 胡蘿蔔, 梅干菜, 海帶結, 麵輪	玉米粒, 毛豆, 胡蘿蔔, 雞蛋	有機黑葉白菜	板豆腐, 海帶芽	番茄									
03/11	三	白米飯	蔬菜湯飯	滷雞塊	/	/	愛心牛奶球	4.2	2.6	1.2		1.2			523	577
		白米	前腿肉, 鮮木耳, 高麗菜, 白蘿蔔	骨腿(肉雞), 胡蘿蔔, 小黃瓜			麵包									
03/12	四	糙米飯	杏鮑菇燒雞	醋溜馬鈴薯	有機山萵蒿	冬瓜魚丸湯	芭樂	2.7	2.6	1.4		1.2	1.3		485.2	539.2
		糙米, 白米	杏鮑菇, 骨腿(肉雞), 洋蔥	肉絲, 檸檬汁, 胡蘿蔔, 馬鈴薯	有機山萵蒿	魚丸, 冬瓜	芭樂									
03/13	五	紅藜飯	南瓜燒肉	滷什錦	有機福山萵苣	紫菜蛋花湯	光泉豆漿	3.5	3.7	0.9		1.2			491.2	544.7
		紅藜, 白米	腱子肉, 南瓜, 胡蘿蔔	黑輪, 金針菇, 米血, 五香豆干	福山萵苣	雞蛋, 紫菜	豆漿									
03/16	一	麥片飯	洋蔥豬柳	南瓜炒蛋	有機青江菜	高麗菜肉片湯	光泉保久乳	2.8	2.8	1.3		1.2		0.8	503.9	557.9
		大麥片, 白米	豬小里肌, 紅蘿蔔, 洋蔥	南瓜, 雞蛋	有機青江菜	高麗菜, 肉片	全脂保久乳									
03/17	二	小米飯	義式鮮魚	黑胡椒毛豆莢	有機青松菜	紅豆湯圓湯	茂谷柑	3.2	2.7	0.9	0.2	1.2	1.1		420.5	465.5

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
		小米, 白米	鱸魚, 洋蔥, 大番茄	毛豆	青松菜	紅豆, 小湯圓	茂谷柑									
03/18	三	拉麵	紅燒豬肉麵	蠔油大豆干			波羅麵包	11.3	2.9	0.8		1.2			956.9	1010.9
		拉麵	腓子肉, 洋蔥, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 蕃茄	黑豆干			麵包									
03/19	四	糙米飯	南瓜燒雞	豆皮高麗菜	有機青松菜	蕃茄蛋花湯	雪蜜棗	2.6	2	1.7		1.2	0.7		429.5	483.5
		糙米, 白米	胡蘿蔔, 南瓜, 骨腿(肉雞)	高麗菜, 胡蘿蔔, 豆皮	青松菜	雞蛋, 蕃茄	棗子									
03/20	五	紅藜飯	義式燉肉	金針菇炒肉絲	有機黑葉白菜	白玉雞湯	萬丹保久乳	2.5	2.9	1.7		1.2		0.8	495.4	548.9
		紅藜, 白米	腓子肉, 馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 蕃茄	肉絲, 金針菇, 胡蘿蔔	有機黑葉白菜	白蘿蔔, 骨腿(肉雞)	全脂保久乳									
03/23	一	麥片飯	海帶結冬瓜滷肉	炒三鮮	有機蚵白菜	大黃瓜肉絲湯	義美保久乳	2.6	2.8	1.5		1.2		0.8	470	524
		大麥片, 白米	腓子肉, 冬瓜, 海帶結	豬肉, 南瓜, 胡蘿蔔	蚵白菜	豬肉, 大黃瓜	全脂保久乳									
03/24	二	小米飯	糖醋豆包	胡蘿蔔炒蛋	有機青江菜	金針菇麵線湯	紅小番茄	2.5	1.8	1.3	2	1.2	0.4		451.6	416.3
		小米, 白米	炸豆包, 胡蘿蔔, 白洋蔥	雞蛋, 胡蘿蔔	有機青江菜	雞絲麵, 金針菇	小番茄									
03/25	三	白米飯	鮪魚拌飯	關東煮		白菜豆腐湯	珍珠糖鬆餅	4.8	0.9	1	0.3	1.2			432.3	471.8
		白米	毛豆仁, 玉米粒, 白洋蔥, 鮪魚三明治罐頭	白蘿蔔, 杏鮑菇, 甜不辣, 米血		板豆腐, 包心白	麵包									
03/26	四	糙米飯	蜜汁雞丁	高麗菜肉片	有機山萵蒿	海帶芽蛋花湯	蘋果	2.3	2.3	1.5		1.2	0.8		427.7	481.7
		糙米, 白米	小黃瓜, 骨腿(肉雞), 檸檬汁	肉片(豬前腿), 高麗菜, 胡蘿蔔	有機山萵蒿	雞蛋, 乾海帶芽	蘋果									
03/27	五	紅藜飯	壽喜燒肉片	豆瓣炒海帶根	有機福山萵苣	蔬菜雞湯	新北市豆漿	2.3	4.6	1.7		1.2			572.2	625.8
		紅藜, 白米	前腿肉, 大白菜, 金針菇, 洋蔥	豆乾, 海帶根, 胡蘿蔔	福山萵苣	骨腿(肉雞), 洋蔥, 高麗菜	豆漿									
03/30	一	麥片飯	什錦肉燥	木耳干絲	有機菠菜	白玉排骨湯	光泉保久乳	2.4	3.9	1.2	0.2	1.2		0.8	542.8	586.8
		大麥片, 白米	小方豆乾, 肉丁(豬後腿), 虱目魚丸, 胡蘿蔔	干絲, 木耳, 肉絲, 胡蘿蔔	有機菠菜	中排, 白蘿蔔	全脂保久乳									
03/31	二	小米飯	三杯杏鮑菇	番茄蛋豆腐	有機蚵白菜	海帶玉米湯	香蕉	2.5	0.8	2.4	0.2	1.2	1.8		389.7	436.8
		小米, 白米	杏鮑菇, 九層塔	雞蛋, 大番茄, 豆腐	蚵白菜	玉米粒, 海帶結	香蕉									

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。