

臺南市龍崎區龍崎國小 2026年05月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐1
5/4	一	麥片飯	黑胡椒豬肉	絲瓜炒蛤蠣	有機蔬菜	白玉魚丸湯	桶柑
5/5	二	小米飯	梅乾滷車輪	黑木耳胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	高麗菜豆腐湯	福樂全脂保久乳
5/6	三	白米飯	南瓜咖哩豬	蒜炒青花菜		冬瓜肉絲湯	草莓麵包
5/7	四	糙米飯	沙茶雞	小黃瓜炒黑輪	有機蔬菜	玉米蛋花湯	芭樂
5/8	五	紅藜飯	肉燥鷓鴣蛋	螞蟻上樹	有機蔬菜	豆薯雞湯	義美保久乳
5/11	一	麥片飯	杏鮑菇燒肉	金針菇南瓜絲	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯	光泉保久乳
5/12	二	小米飯	洋蔥菇菇蒸鱸魚	三寶炒蛋	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	香蕉
5/13	三	拉麵	什錦柴魚湯	黑胡椒毛豆莢			克林姆麵包
5/14	四	糙米飯	西式洋芋燉雞	香滷豆菊	有機蔬菜	玉米肉絲湯	水蜜桃蘋果
5/15	五	紅藜飯	京醬肉絲	什錦大黃瓜	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	光泉豆漿
5/18	一	麥片飯	鳳梨燒肉	豆瓣炒海帶根	有機蔬菜	蕃茄玉米湯	芭樂
5/19	二	小米飯	糖醋豆包	豆薯炒蛋	有機蔬菜	金針菇麵線湯	萬丹保久乳
5/20	三	白米飯	鮪魚拌飯	關東煮		蔬菜雞湯	奶酥麵包
5/21	四	糙米飯	南瓜燒雞	金針菇炒肉絲	有機蔬菜	瓠瓜排骨湯	香蕉
5/22	五	紅藜飯	打拋豬肉	雞茸玉米粒	有機蔬菜	海帶結蛋花湯	新北勢豆漿
5/25	一	麥片飯	日式肉片	鮪魚洋芋	有機蔬菜	金針菇蛋花湯	蘋果
5/26	二	小米飯	三杯杏鮑菇	番茄蛋豆腐	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	光泉保久乳
5/27	三	鐵板麵	番茄肉醬	蒜炒白花菜		鳳梨苦瓜雞湯	藍莓麵包
5/28	四	糙米飯	黃瓜雞丁	南瓜炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯圓	香蕉
5/29	五	紅藜飯	海帶結冬瓜滷肉	扁魚高麗菜	有機蔬菜	柴魚豆腐味噌湯	義美保久乳

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。