

臺南市龍崎區龍崎國小 2026年06月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐1
6/1	一	麥片飯	味噌肉片	彩蔬炒蛋	有機蔬菜	蔬菜雞湯	紅小番茄
6/2	二	小米飯	西西里蒸魚	豆瓣炒海帶根	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯	光泉豆漿
6/3	三	白米飯	咖哩豬	蒜炒白花菜		筍絲肉片湯	紅豆麵包
6/4	四	糙米飯	杏鮑菇燒雞	炒高麗菜	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	芭樂
6/5	五	紅藜飯	茄香肉燥	鳳梨木須肉片	有機蔬菜	排骨番茄湯	陽光樂豆漿
6/8	一	麥片飯	日氏肉片	雞茸玉米粒	有機蔬菜	蔬菜柴魚豆腐湯	香蕉
6/9	二	小米飯	照燒豆包	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	海帶玉米湯	義美保久乳
6/10	三	鐵板麵	野菇白醬嫩雞義大利麵	蒜拌青花		蕃茄蛋花湯	奶酥麵包
6/11	四	糙米飯	鳳梨燒肉	什錦大黃瓜	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	百香果
6/12	五	紅藜飯	南瓜燒雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	白玉肉片湯	陽光樂黑豆漿
6/15	一	麥片飯	洋蔥肉片	螞蟻上樹	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	香蕉
6/16	二	小米飯	三杯杏鮑菇	番茄蛋豆腐	有機蔬菜	絲瓜麵線湯	一番鮮保久乳
6/17	三	蛋黃肉粽/ 素粽	炒油菜			金針菇蛋花湯	克林姆麵包
6/18	四	糙米飯	梅子雞夏	金針菇炒肉絲	有機蔬菜	蕃茄洋蔥豆腐湯	蘋果
6/19	五	端午節					
6/22	一	麥片飯	打拋豬肉	三色海帶根	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	香蕉
6/23	二	小米飯	什錦燴豆腐	小黃瓜黑輪	有機蔬菜	玉米蛋花湯	新北勢豆漿
6/24	三	白米飯	鮮筍湯飯	蒸蛋			藍莓麵包
6/25	四	糙米飯	米血雞丁	玉米洋芋	有機蔬菜	蔬菜湯	荔枝
6/26	五	紅藜飯	地瓜燒肉	木耳干絲	有機蔬菜	海帶結魚丸湯	陽光樂黑豆漿
6/29	一	麥片飯	鳳梨燒雞	三色炒蛋	有機蔬菜	乾海帶芽豆腐湯	光泉保久乳
6/30	二	餐盒	奇異果				

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。