

# 津味 優質午餐

龍潭高中  
112年 1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	附餐	全日 總量 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	熱量 (Kcal)
1/3	二	白飯	玫瑰油雞排 C雞排/燒	白菜滷 C豬肉, 0大白菜, 0芋頭/煮	奶油雞肉鍋 0洋芋, C雞肉, 0洋葱/煮	有機蔬菜 蒲瓜肉絲湯 0蒲瓜, C豬肉	6	2.7	2.3	2.7	802
1/4	三	招牌蛋炒飯	黃金炸豬排 C豬肉/炸	香筍麵輪 筍, 麵輪/炒	花椰肉茸 C花椰菜, C豬肉/炒	青菜 黑糖QQ撞奶 粉圓, 黑糖, 奶粉	6.2	2.6	2.5	3	827
1/5	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞 C雞肉, 0香菇/煮	花枝丸+玉米餅 C花枝丸, C玉米餅/炸	白玉肉羹 0蘿蔔, C肉羹/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 0非基改玉米粒, 0雞蛋	6.3	2.7	2	2.8	820
1/6	五	薏仁飯	蘑菇醬燉肉 C豬肉/燉	海帶三絲 海帶絲, 0紅蘿蔔, C豬肉/炒	螞蟻上樹 冬粉, 0高麗菜, C豬肉/炒	有機蔬菜 鮮菇燉湯 0金針菇, 0秀珍菇, C豬肉	6.5	2.8	2	2.5	828
1/7	六	白飯	沙茶肉片 C豬肉, 0洋葱/炒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐, C豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 0雞蛋/蒸	有機蔬菜 客家米粉湯 米粉, 0芹菜, C豬肉	6.2	3	2.5	2.5	829
1/9	一	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	珍珠玉米 0非基改玉米, 0馬鈴薯/炒	客家小炒 非基改豆干, 0洋葱, C豬肉/炒	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, 0雞蛋	6.5	2.7	2	2.6	825
1/10	二	燕麥飯	古早味燉肉 C豬肉/燉	青蔥菜脯蛋 青蔥, 菜脯, 0雞蛋/炒	煎餃薯條雙拼 C水餃, 0地瓜薯條/炸	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐, 木耳, 筍絲	6.3	2.8	2	2.8	827
1/11	三	肉醬義大利麵	吮指脆皮炸雞 C雞肉/炸	開陽高麗 0高麗菜, 蝦皮, 0紅蘿蔔/炒	鮮肉包 C鮮肉包/蒸	青菜 綠豆包心粉圓 綠豆, 包心粉圓	6.2	2.8	2	3	829
1/12	四	白飯	岩燒里肌 C里肌排/燒	糖醋甜不辣 0洋葱, 0甜不辣/燒	一番小火鍋 0白蘿蔔, 0玉米圈, C魚丸/煮	有機蔬菜 冬瓜雞湯 0冬瓜, C雞肉	6	2.5	2.3	3	800
1/13	五	小米0飯	椰汁咖哩雞 0洋芋, 0紅蘿蔔, C雞肉/煮	酢醬香香豬 C豬肉, 非基改豆干, 蔥/炒	奶香白菜 0大白菜, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 刺瓜豚肉湯 刺瓜, 豬肉	6	2.8	2	2.6	802
1/16	一	白飯	蔥爆肉柳 C豬肉, 0洋葱/炒	蕃茄滑蛋 0蕃茄, 0雞蛋/炒	沙茶玉米 0非基改玉米, 0紅蘿蔔, C豬肉, T毛豆/炒	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 小魚干, 非基改豆腐	6.3	3	2	2.5	829
1/17	二	白飯	塔香三杯雞 九層塔, C雞肉/炒	吉士洋芋燒 0洋芋, 0紅蘿蔔/燒	紅燒獅子頭 C獅子頭/紅燒	有機蔬菜 芹香貢丸湯 0芹菜, 0白蘿蔔, C貢丸	6.5	2.8	2	2.5	828
1/18	三	鐵板炒麵	日式炸魚排 C魚排/炸	蒜泥脆皮豆腐 蒜, 非基改油豆腐/燒	宮保豆芽菜 0豆芽菜, 韭菜/炒	青菜 黑糖地瓜芋圓 0地瓜, 芋圓, 黑糖	6.2	2.8	2	3	829
1/19	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 C雞排/烤	哈燒麻辣燙 C豬肉, 0高麗菜, 0金針菇, C魚丸/煮	蔬菜粉絲煲 冬粉, 0木耳, 0紅蘿蔔, C豬肉/炒	有機蔬菜 貴族濃湯 0非基改玉米粒, 0雞蛋	6.5	2.6	2.5	2.6	830
寒假開始 新年快樂 兔年行大運 											
2/13	一	白飯	鐵板肉柳 C豬肉, 0洋葱/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐, C豬肉/炒	韭香芽菜 韭菜, 0豆芽菜/炒	履歷蔬菜 迪化紅麵線湯 紅麵線, C肉羹, 脆筍絲, 0雞蛋	6	3	2	2.7	822
2/14	二	五穀米飯	暖呼呼麻油雞 C雞肉/煮	魷魚丸+煎餃 C魷魚丸, C水餃/煎	歐姆滑蛋 0雞蛋, 0洋葱, 0紅蘿蔔, T毛豆/炒	有機蔬菜 結頭菜豚肉湯 0大頭菜, C豬肉	6.5	3	2	2.8	856
2/15	三	南洋雞絲飯	轟炸脆皮炸雞 雞肉/炸	海結杏鮑菇 海帶結, 杏鮑菇, 蘿蔔/燒	開陽蒲瓜 蝦米, 蒲瓜/炒	青菜 芋圓燒仙草 綠豆, 小薏仁, 芋圓, 仙草汁	6.2	2.5	2.5	3	819
2/16	四	白飯	黑胡椒豬排 C豬肉/燒	金茸高麗菜 0金針菇, C高麗菜/炒	蔥燒小魚豆干 非基改豆干, C豬肉/炒	有機蔬菜 和風金茸蔬菜湯 0金針菇, C豬肉	6	3	2	3	830
2/17	五	白飯	塔香三杯雞 九層塔, C雞肉/炒	日式咖哩 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	季豆黑輪 T四季豆, C黑輪/炒	有機蔬菜 芹香白玉湯 0芹菜, 0蘿蔔, C豬肉	6.5	2.8	2	2.8	846
2/18	六	小米蒸飯	筍香扣肉 筍干, C豬肉/滷	開陽白菜 蝦皮, 0大白菜, 非基改豆皮/炒	番茄炒蛋 0番茄, 0雞蛋	履歷蔬菜 韓式海帶湯 海帶, 0黃豆芽, C豬肉	6.5	2.8	2	2.8	846
2/20	一	白飯	糖醋魚丁 C魚肉, 0洋葱/燒	玉米四喜 0非基改玉米, T毛豆, 0紅蘿蔔, C豬肉/炒	水晶粉絲 冬粉, 0高麗菜, 0紅蘿蔔, C絞肉/炒	履歷蔬菜 日式味噌湯 非基改豆腐, 味噌	6.5	2.5	2	2.6	810
2/21	二	白飯	炭烤雞排 C雞肉/烤	和風關東煮 0蘿蔔, C貢丸, C豬肉/煮	韓式年糕 0大白菜, 韓式年糕/炒	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 0冬瓜, C豬肉, 小薏仁	6.2	2.7	2.8	2.8	833
2/22	三	日式炒烏龍	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	法式奶香花椰 白花椰, 紅蘿蔔/炒	一級棒滷味燙 0金針菇, C甜不辣, 非基改, 百頁/滷	青菜 紅豆小湯圓 T紅豆, 小湯圓	6	2.8	2	3	820
2/23	四	糙米蒸飯	沙茶松阪豬 C豬肉, 0洋葱/炒	雞茸洋芋 C雞肉, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	地瓜條+雞塊 0地瓜, C雞塊/炸	有機蔬菜 玉米濃湯 0非基改玉米, 0雞蛋	6.2	3	2	2.5	827
2/24	五	麥片0飯	BBQ雞翅 C雞翅/燒	青蔥菜脯蛋 0雞蛋, 青蔥, 菜脯/炒	鮮菇甘藍菜 0香菇, 0甘藍菜/炒	有機蔬菜 竹筍湯 0竹筍, C豬肉	6.5	2.8	2	2.5	828

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。  
 ◎ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。  
 ◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品 為食品過敏原，不適  
 合對其過敏體質者食用。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商  
 地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號  
 服務電話：03-3881534  
 營養師：呂如蘋 營養字第3594號