



津味優質午餐

龍潭高中

112年5月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品		全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
1	一	芝麻白飯	羅勒三杯雞 <small>九層哪.C雞肉/炒</small>	肉末燒豆腐 <small>C豬肉.非基改豆腐/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉.Q大白菜.C豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 <small>Q芹菜.C貢丸.Q蘿蔔</small>		6.5	2.8	2	2.5	828
2	二	白飯	洋蔥豬扒 <small>Q洋蔥.C豬肉/炒</small>	奶香洋芋 <small>Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮</small>	蛋酥高麗菜 <small>Q雞蛋.Q高麗菜/炒</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚.味噌.非基改豆腐</small>		6.5	2.5	2.3	2.5	813
3	三	銷魂炒飯	卡滋脆皮雞排 <small>C雞肉/炸</small>	咖哩白花椰 <small>C白花椰.Q紅蘿蔔/炒</small>	海結百頁燒 <small>海帶結.非基改百頁.T毛豆/燒</small>	季節蔬菜	阿薩姆撞奶 <small>小薏仁.奶粉</small>		6.2	2.7	2.3	3	829
4	四	麥片Q飯	韓式泡菜燒肉 <small>C豬肉/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>Q紅蘿蔔.Q蛋/炒</small>	雞塊+煎餃 <small>C雞塊.C煎餃/炸</small>	有機蔬菜	魷魚羹蛋花湯 <small>C魷魚羹.Q雞蛋</small>		6	2.8	2.5	2.5	805
5	五	白飯	義式香料雞 <small>Q番茄.Q洋蔥.C雞肉/煮</small>	開陽白菜 <small>蝦皮.Q大白菜/炒</small>	蔥燒甜不辣 <small>蔥.Q洋蔥.C甜不辣/炒</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>Q涼薯.Q金針菇.C豬肉</small>		6.5	2.5	2.3	2.8	826
8	一	白飯	筍香燉肉 <small>筍干.C豬肉/燉</small>	宮爆豆芽 <small>Q豆芽.韭菜/炒</small>	塔香豆干 <small>九層塔.非基改豆干片.C豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>Q非基改玉米粒.Q雞蛋</small>		6	2.8	2.4	2.5	803
9	二	五穀米飯	椰香咖哩雞 <small>C雞肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮</small>	鮮菇刺瓜 <small>Q香菇.Q刺瓜/煮</small>	芙蓉蒸蛋 <small>Q雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 <small>Q結頭菜.C豬肉</small>		6.2	2.8	2.2	2.5	812
10	三	招牌炒麵	香酥魷魚排 <small>C魷魚排/炸</small>	哈燒麻辣燙 <small>Q金針菇.非基改豆皮/煮</small>	彩繪玉米 <small>Q非基改玉米.Q紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆.小薏仁</small>		6.5	2.5	2	3	828
11	四	白飯	蔥燒雞丁 <small>蔥.C雞丁/炒</small>	大根鮮菇燒 <small>Q白蘿蔔.Q香菇.柴魚/煮</small>	椒麻醬油豆腐 <small>非基改油豆腐/燒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽.Q蛋</small>		6	2.8	2.2	2.7	807
12	五	小米蒸飯	鐵板豬柳 <small>Q洋蔥.C豬肉/燒</small>	冬瓜燒 <small>Q冬瓜.C豬肉/燒</small>	沙茶豆干+黑輪 <small>非基改豆干.C黑輪/燒</small>	有機蔬菜	木瓜燉肉湯 <small>Q青木瓜.C豬肉</small>		6.2	2.7	2.2	2.7	813
15	一	海苔香鬆飯	宮保雞丁 <small>C雞肉/燒</small>	三鮮豆腐 <small>非基改豆腐.Q香菇.Q番茄.C豬肉/煮</small>	醬燒獅子頭 <small>C獅子頭/紅燒</small>	產銷履歷蔬菜	金茸肉絲湯 <small>Q金針菇.C豬肉</small>		6	3	2	2.7	817
16	二	白飯	烤肉醬佐豬排 <small>C豬肉/燒</small>	一番關東煮 <small>Q白蘿蔔.C小貢丸/煮</small>	醋溜海絲 <small>海帶絲.Q紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>Q非基改玉米.Q蛋</small>		6	2.8	2.5	2.5	805
17	三	嘉義雞絲飯	轟炸檸檬雞翅 <small>Q雞肉/炸</small>	泰式脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐/燒</small>	肉茸高麗 <small>Q高麗菜.C豬肉/炒</small>	季節蔬菜	黑糖番薯芋圓 (海芽味噌湯) <small>Q地瓜.芋圓</small>		6.2	2.8	2	3	829
18	四	胚芽米飯	蘿蔔腱子肉 <small>C豬肉.Q蘿蔔/滷</small>	鍋貼+地瓜條 <small>C鍋貼.Q地瓜薯條/炸</small>	番茄炒蛋 <small>Q番茄.Q蛋/炒</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉.C豬肉.Q芹菜</small>		6.2	2.8	2.4	2.6	821
19	五	蕎麥白飯	泰式椒麻雞 <small>C雞肉/燒</small>	鮮蔬冬粉煲 <small>冬粉.Q高麗菜/炒</small>	大瓜貢丸 <small>Q大黃瓜.C貢丸/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜燉湯 <small>Q冬瓜.C豬肉</small>		6.5	2.7	2.2	2.5	825
22	一	芝麻飯	香菇瓜瓜雞 <small>Q香菇.瓜仔.C雞肉/煮</small>	和風奶油咖哩 <small>Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮</small>	芝麻黑豆干 <small>芝麻.非基改黑豆干/燒</small>	產銷履歷蔬菜	白玉肉片湯 <small>Q蘿蔔.C豬肉</small>		6.5	2.8	2	2.5	828
23	二	白飯	日式唐揚炸雞 <small>C雞肉/炸</small>	白菜滷 <small>Q大白菜.Q木耳/煮</small>	乳酪洋蔥滑蛋 <small>乳酪絲.Q洋蔥.Q蛋/炒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>味噌.非基改豆腐</small>		6	2.8	2.3	3	823
24	三	義大利麵	照燒里肌排 <small>C豬排/燒</small>	肉茸花椰菜 <small>C豬肉.C花椰菜/炒</small>	眷村滷味 <small>非基改豆干.素肚.海帶結/滷</small>	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 <small>T紅豆.地瓜圓</small>		6.2	2.8	2.3	3	837
25	四	小米蒸飯	南洋莎莎雞 <small>Q洋芋.C雞肉/炒</small>	和風一番煮 <small>Q白蘿蔔.C花枝羹/煮</small>	蝦香高麗 <small>蝦皮.Q高麗菜/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲.非基改豆腐</small>		6.2	2.6	2.5	2.5	804
26	五	小薏仁白飯	砂鍋燒魚 <small>Q洋蔥.Q魚肉/燒</small>	東北麻辣燙 <small>Q金針菇.非基改凍豆腐/煮</small>	甜不辣+雞塊 <small>Q甜不辣.C雞塊/炸</small>	有機蔬菜	黃瓜豚肉湯 <small>Q大黃瓜.C豬肉</small>		6	2.8	2.3	2.7	809
29	一	白飯	佛摩特咖哩雞 <small>Q洋芋.C雞肉/煮</small>	鐵板燒芽菜 <small>Q豆芽菜.Q紅蘿蔔/炒</small>	芝麻黑豆干 <small>非基改黑豆干麻/燒</small>	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 <small>Q白蘿蔔.C豬肉</small>	豆奶	6.2	2.7	2.2	2.7	813
30	二	麥片Q飯	炙燒豚肉 <small>Q洋蔥.C豬肉/燒</small>	開陽白菜 <small>蝦皮.Q大白菜/炒</small>	蔥燒麵腸 <small>麵腸.海帶結.蔥/炒</small>	有機蔬菜	雙菇肉片湯 <small>Q香菇.Q金針菇.C豬肉.Q絲瓜</small>		6	2.8	2.2	2.7	807
31	三	海苔香鬆飯	肯德脆皮雞翅 <small>C雞翅/炸</small>	肉茸甘藍 <small>C豬肉.Q甘藍菜/炒</small>	冬瓜花生麵筋 <small>Q冬瓜.花生.麵筋/煮</small>	季節蔬菜	冬瓜茶山粉圓 <small>冬瓜茶磚.山粉圓</small>		6.2	2.5	2.3	3	814

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」。產地：台灣。

▽ 全面使用非基^①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。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號