



津味優質午餐

龍潭高中
112年9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全雞 每隻 (份)	紅魚 每條 (份)	雞絲 (份)	油麵 每碗 (份)	熱量 (Kcal)
8/30	三	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	香蔥菜脯蛋 青蔥.菜脯.Q雞蛋/炒	滷味拼盤 非基改豆干.素肚.海帶結/滷	季節 蔬菜	冬瓜茶00 冬瓜茶磚.粉圓.山粉圓	6.3	3	2.2	2.5	834
8/31	四	白飯	古早味土窯雞 C雞肉.Q豆薯.紅粟/炒	蝦香扁蒲 蝦皮.Q扁蒲/炒	玉米四喜 Q非基改玉米.T毛豆.Q紅蘿蔔.花生	有機 蔬菜	和風味噌湯 非基改豆腐.味噌	6.5	2.5	2.3	2.5	813
9/1	五	五穀米飯	蒜泥白肉 C豬肉.蒜/燒	冬瓜肉茸 Q冬瓜.C豬肉/煮	泰式寬粉 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.寬冬粉/炒	有機 蔬菜	鮮菇燉湯 Q香菇.金針菇.C豬肉	6.5	2.5	2.5	2.5	818
9/4	一	白米飯	香菇瓜仔雞 Q香菇.瓜仔.Q雞肉/煮	銀芽韭香 Q豆芽菜.韭菜/炒	鐵板油豆腐 非基改豆腐.C豬肉/燒	產銷履歷 蔬菜	招牌米粉湯 粗米粉.Q芹菜.C豬肉	6.2	2.8	2.2	2.5	812
9/5	二	白米飯	砂鍋魚煲 C魚肉.Q洋蔥/炒	腐皮白菜 非基改腐皮.Q大白菜/炒	椰汁咖哩 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	鮮筍湯 Q竹筍.C豬肉	6.5	2.5	2.3	2.5	813
9/6	三	招牌炒飯	卡拉脆皮雞翅 C雞翅/炸	鮮炒花椰 C花椰菜.Q紅蘿蔔/炒	客家小炒 非基改豆干片.C豬肉/炒	季節 蔬菜	芋圓奶茶 芋圓.小糖仁.奶粉	6.3	3	2.2	3	856
9/7	四	地瓜蒸飯	筍干扣肉 筍干.C豬肉/滷	大瓜貢丸 Q大黃瓜.C貢丸/炒	麥克雞塊*2 C雞塊/炸	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋	6	2.7	2.5	2.8	811
9/8	五	麥片Q飯	羅勒三杯雞 C雞肉/炒	茄汁炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	敏豆甜條 Q敏豆.C甜條/炒	有機 蔬菜	豆薯肉片湯 Q豆薯.C豬肉	6.5	2.8	2.2	2.7	842
9/11	一	芝麻米飯	蒙古烤肉片 C豬肉.Q豆芽菜.Q洋蔥/炒	鮑菇蒲瓜 Q鮑魚菇.蒲瓜/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/炒	產銷履歷 蔬菜	芹香貢丸湯 Q蘿蔔.C貢丸.Q芹菜	6.3	3	2.2	2.8	847
9/12	二	白飯	橙汁豬排 C豬排/燒	佛跳牆 Q大白菜.Q芋頭/煮	法式白醬 C洋芋.Q紅蘿蔔/燒	有機 蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜.C豬肉	6.5	2.7	2.2	2.5	825
9/13	三	西西里義麵	招牌鹽酥雞 C雞肉/炸	豆沙包 C豆沙包/蒸	傳家滷味 海帶結.素肚.非基改百頁/滷	季節 蔬菜	綠豆地瓜圓 綠豆..地瓜圓	6.5	3	2	3	865
9/14	四	胚芽米飯	鐵板肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	韓式粉絲 Q高麗菜.冬粉/炒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌	6.5	2.8	2	2.5	828
9/15	五	小米蒸飯	蔥燒雞丁 C雞肉/炒	紅燒獅子頭 C獅子頭/燒	海帶三絲 海帶.非基改白干絲.Q紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	蔬菜魷魚羹湯 筍絲.C魷魚羹	6	2.8	2.5	2.7	814
9/18	一	白飯	爪哇咖哩雞 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	芹香芽菜 Q芹菜.豆芽菜/炒	沙茶四分干 非基改四分干/燒	產銷履歷 蔬菜	香菇白玉雞湯 Q香菇.Q白蘿蔔.Q雞肉	6	2.8	2.3	2.7	809
9/19	二	五穀米飯	壽喜燒豚肉 C豬肉.Q洋蔥/炒	番茄滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	蝦香高麗 蝦皮.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋	6	3	2.5	2.5	820
9/20	三	古早味拌飯	肯德香雞排 C雞肉/炸	彩蔬花椰 Q彩椒.C花椰/炒	韓式部隊鍋 非基改凍豆腐.Q金針菇.Q高麗菜/煮	季節 蔬菜	紅豆撞奶 紅豆.奶粉	6.2	3	2.3	3	852
9/21	四	白飯	洋芋腱子肉 C豬肉.Q洋芋/滷	沙茶白玉肉羹 Q蘿蔔.C肉羹/燒	鍋貼+地瓜條 C鍋貼.Q地瓜/炸	有機 蔬菜	羅宋湯 Q番茄.Q洋蔥.C豬肉	6	3	2.5	2.7	829
9/22	五	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/炒	白菜滷 Q大白菜.Q紅蘿蔔/煮	沙茶玉米 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	鮮筍肉絲湯 Q竹筍.C豬肉	6.5	2.8	2	2.7	837
9/23	六	燕麥Q飯	香噴噴麻油雞 C雞肉/煮	黃瓜鮮菇 Q大黃瓜.Q香菇/煮	筍香麵輪 筍干.麵輪/燒	產銷履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.Q雞蛋	6	2.8	2.5	2.7	814
9/25	一	芝麻香飯	韓式泡菜燒肉 C豬肉.Q大白菜/炒	蔬菜粉絲煲 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	干丁肉茸 非基改豆干丁.C豬肉/煮	產銷履歷 蔬菜	雪花菇菇湯 金針菇.香菇.C豬肉.Q雞蛋	6.5	2.8	2	2.6	832
9/26	二	白飯	杏鮑菇花雕雞 C雞肉.Q杏鮑菇/炒	一番關東煮 Q白蘿蔔.Q玉米/煮	紅絲炒蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌	豆奶 6	3	2.5	2.5	820
9/27	三	香菇肉燥麵	脆皮魷魚排 C魷魚排/炸	鮮肉包 C鮮肉包/蒸	眷村滷味 海帶結.素肚.非基改黑豆干/滷	季節 蔬菜	地瓜芋圓湯 Q地瓜.芋圓	6.3	3	2	3	851
9/28	四	小米蒸飯	沙茶小肉片 C豬肉.Q洋蔥/炒	虎皮蝦捲 C蝦捲/燒	南洋咖哩 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.筍絲.Q紅蘿蔔.Q雞蛋	6.5	2.5	2.2	2.8	824
9/29	五	中秋佳節										0

★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