



津味優質午餐

龍潭高中
112年11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)	油脂類(份)	熱量(Kcal)
11/1	三	奶香焗烤飯	脆皮魚排 C魚排/炸	韓式年糕 Q高麗菜.年糕條/炒	芙蓉豆腐 非基改豆腐/燒	季節蔬菜	冬瓜茶00 冬瓜茶磚.粉圓.山粉圓		6.2	2.7	2	3	822
11/2	四	麥片Q飯	蔥爆雞丁 Q洋蔥.C雞肉/燒	佛跳牆 C大白菜.Q紅蘿蔔/煮	香蔥菜脯蛋 青蔥.菜脯.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚.味噌.非基改豆腐		6.5	2.8	2.3	2.7	844
11/3	五	白飯	叉燒醬豚肉丼 C豬肉/燒	季豆甜不辣 T四季豆.C甜不辣/炒	爪哇咖哩 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	木瓜肉片湯 Q青木瓜.C豬肉		6.5	2.5	2	2.8	819
11/6	一	白飯	炭烤雞排 Q洋蔥.C豬肉/燒	五味醬油豆腐 非基改油豆腐/燒	芹香芽菜 Q芹菜.Q豆芽菜/炒	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 Q芹菜.Q蘿蔔.C貢丸		6	3	2.3	2.8	829
11/7	二	五穀米飯	鐵板豚肉 C豬肉/炒	布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	蔬菜粉絲 Q高麗菜.C豬肉.冬粉/炒	有機蔬菜	冬瓜鮮菇湯 Q金針菇.Q冬瓜.C豬肉		6	3	2.2	2.5	813
11/8	三	香菇油飯	搖搖鹽酥雞 C雞肉/炸	彩椒花椰菜 Q彩椒.C花椰菜/炒	眷村滷味 非基改黑豆干.海帶結.素肚/滷	季節蔬菜	綠豆珍珠圓 綠豆.粉圓		6.3	2.8	2.2	3	841
11/9	四	小米蒸飯	麻油松阪豬 C豬肉.Q杏鮑菇/炒	鍋貼+地瓜條 C鍋貼.Q地瓜/煎	大根關東煮 Q蘿蔔.C豬肉/煮	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		6.2	2.7	2.3	2.7	816
11/10	五	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	海帶三絲 非基改干絲.海帶絲.紅蘿蔔絲/炒	蝦香扁蒲菇 蝦皮.Q扁蒲.Q香菇/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海芽.Q雞蛋		6.2	2.6	2.5	2.5	804
11/13	一	芝麻白飯	筍干扣肉 筍干.C豬肉/滷	蔥燒豆干 蔥.非基改豆干/炒	傳香麻辣燙 Q金針菇.C小丸子.Q杏鮑菇/煮	產銷履歷蔬菜	招牌米粉湯 蝦皮.米粉.C豬肉		6.2	2.8	2.2	2.5	812
11/14	二	蕎麥米飯	塔香三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	泰式獅子頭 C獅子頭/燒	玉米四喜 Q非基改玉米.Q洋芋.T毛豆.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌		6.5	2.8	2	2.7	837
11/15	三	義式肉醬麵	日式炸豬排 C魷魚排/炸	肉茸高麗 Q高麗菜.C豬肉/炒	雪菜麵腸 雪裡紅.麵腸/炒	季節蔬菜	芋圓撞奶 芋圓.小薏仁.奶粉		6.2	3	2.2	3	849
11/16	四	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	蛋酥扁蒲 Q雞蛋.Q扁蒲/炒	有機蔬菜	沙茶肉羹湯 脆筍絲.C肉羹.Q雞蛋		6	2.8	2.2	2.7	807
11/17	五	燕麥Q飯	霸王薑母鴨 C鴨肉.Q高麗菜/燒	雞塊+甜不辣 C雞塊.Q甜不辣/炸	茄汁滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	黃瓜燉肉湯 Q大黃瓜.C豬肉		6.5	3	2	2.8	856
11/20	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	夜市滷味 海帶結.非基改油豆腐.C小貢丸/滷	肉茸黃芽五柳 Q彩椒.Q黃豆芽.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	菇菇時蔬湯 Q金針菇.Q秀珍菇.C豬肉		6.2	2.7	2.3	2.5	807
11/21	二	胚芽米飯	米蘭燉肉煲 C豬肉.Q洋芋/燉	哈燒麻辣燙 Q高麗菜.非基改凍豆腐.C豬肉.Q金針菇/炒	餡餅+魷魚丸 C餡餅.C魷魚丸/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		6.2	2.6	2.3	2.7	808
11/22	三	香蔥肉燥飯	卡拉脆皮雞翅 C雞翅/炸	小魚花生 小魚乾.花生.非基改豆干/炒	芋香白菜滷 C大白菜.Q紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 T紅豆.地瓜圓		6.3	3	2	3	851
11/23	四	白飯	韓式烤肉丼 C豬肉/炒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	大瓜鮮菇 Q大黃瓜.Q香菇/炒	有機蔬菜	金茸紫菜湯 Q金針菇.紫菜芽.C豬肉		6	2.8	2.3	2.6	805
11/24	五	小薏仁飯	泰式酸甜雞 C雞肉/炒	海根杏菇煲 海帶根.Q杏鮑菇/炒	開陽高麗菜 蝦皮.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	港式肉骨茶 Q蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包		6.2	2.5	2.5	2.8	810
11/27	一	白飯	蔥爆豬柳 Q洋蔥.C豬肉/燒	冬瓜燒 Q冬瓜.花生.麵筋/煮	泰式脆皮油豆腐 非基改油豆腐/燒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 脆筍絲.Q雞蛋.Q紅蘿蔔		6	2.8	2.2	2.6	802
11/28	二	小米蒸飯	橙汁炭燒雞排 C雞排/燒	粉絲芋香煲 冬粉.Q高麗菜.Q芋頭/炒	紅娘炒蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	涼薯燉湯 Q涼薯.C豬肉	豆奶	6.5	3	2.2	2.5	848
11/29	三	招牌炒麵	日式黃金豬排 C豬排/炸	豆沙包 C豆沙包/蒸	沙茶滷味 海帶結.素肚.非基改豆干/滷	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁.綠豆.小薏仁.粉圓		6.5	2.8	2	3	850
11/30	四	五穀米飯	絲瓜滑蛋魚煲 C魚肉.Q絲瓜.Q雞蛋/煮	鮮菇甘藍 Q香菇.Q甘藍菜/炒	紅醬咖哩 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	客家米粉湯 Q芹菜.米粉.C豬肉		6.5	2.5	2.2	2.5	810

★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