



感謝您的反饋!!
※津味午餐問卷調查
線上調查表

津味優質午餐

龍潭高中
112年12月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			湯品	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 (份)	雞球 (份)	油麵 菜(份)	熱 量 (kcal)
12/1	五	白飯	香菇瓜仔雞 C雞肉.Q香菇.瓜仔/燒	麥香雞堡 雞堡排/炸	開陽扁蒲 蝦皮.Q扁蒲/炒	有機蔬菜	白玉肉片湯 Q蘿蔔.C豬肉	6.5	2.5	2.2	2.8	824
12/4	一	白飯	橙汁里肌排 C豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋.Q紅蘿蔔.蔥/蒸	川味肉茸豆腐 C豬肉.非基改豆腐/燒	產銷履歷蔬菜	大瓜雞肉湯 Q大黃瓜.C雞肉	6	3	2	2.5	808
12/5	二	白飯	天使雞腿排 C雞肉/燒	雙色花椰 C花椰菜.C豬肉/炒	塔香杏菇素肚 九層塔.Q杏鮑菇.素肚/滷	有機蔬菜	肉羹湯 脆筍絲.C肉羹.Q雞蛋	6	3	2.2	2.7	822
12/6	三	起司焗烤飯	卡滋雞米花 C雞肉/炸	客家小炒 非基改豆干.C豬肉/炒	日式關東煮 Q白蘿蔔.C豬肉/煮	青菜	小葱肉排 小蔥仁.奶粉.粉圓	6.2	2.8	2	3	829
12/7	四	胚芽米飯	蘑菇醬豬柳 Q洋蔥.C豬肉/炒	雞茸洋芋 C雞肉.Q洋芋/燒	海帶三寶 海帶絲.C豬肉.Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	回甘味噌湯 味噌.非基改豆腐	6.5	2.7	2	2.7	829
12/8	五	小米蒸飯	檸檬翅小腿*2 C雞翅/燒	黃豆芽鮮菇 Q黃豆芽.Q香菇/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 Q竹筍.C豬肉	6	3	2.3	2.7	824
12/11	一	芝麻白飯	壽喜燒肉片 C豬肉.Q洋蔥.Q甜椒/燒	酸甜醬油豆腐 非基改油豆腐/燒	台式鍋貼+薯條 C鍋貼.Q地瓜薯條/煎	產銷履歷蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋	6.2	2.8	2	2.7	816
12/12	二	白飯	霸王薑母鴨 C鴨肉/煮	起司歐姆蛋 Q雞蛋.Q非基改玉米/炒	大白菜鮮菇 Q大白菜.Q香菇/燒	有機蔬菜	新竹貢丸湯 Q芹菜.Q蘿蔔.C貢丸	6	3	2.3	2.5	815
12/13	三	蘑菇青醬麵	卡拉轟炸雞腿 C雞肉/炸	冰糖滷味 C甜條.C豬肉.海結.杏鮑菇/滷	哈燒鮮肉包 C鮮肉包/蒸	青菜	綠豆芋圓湯 綠豆.芋圓	6.5	2.8	2	3	850
12/14	四	麥片Q飯	日式咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	泰式打拋干丁 非基改豆干丁.C豬肉/炒	肉茸高麗 Q高麗菜.C豬肉/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁雞湯 Q冬瓜.C雞肉.小薏仁	6.2	2.8	2.2	2.5	812
12/15	五	五穀米飯	三杯魚塊 C魚肉/燒	芽菜肉絲 Q豆芽菜.C豬肉/炒	日式茶碗蒸 Q香菇.Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	羅宋湯 Q洋蔥.C豬肉.Q番茄.Q洋芋	6	2.8	2.2	2.7	807
12/18	一	白飯	糖醋咕咾雞 Q洋蔥.C雞肉/炒	沙茶肉茸豆腐 非基改豆腐.C豬肉/燒	蔬菜粉絲 Q高麗菜.Q冬粉.Q紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	結頭菜肉片湯 Q結頭菜C豬肉	6.5	2.8	2	2.7	837
12/19	二	白飯	烤肉醬豚肉 C豬肉.Q洋蔥/炒	玉米雞茸 Q非基改玉米.C雞肉/煮	一品佛跳牆 Q大白菜.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸辣湯 脆筍絲.非基改豆腐.Q紅蘿蔔.Q雞蛋	6.5	2.5	2	2.7	814
12/20	三	古早味油飯	肯德脆皮雞翅 C雞肉/烤	三杯綜合滷 非基改黑豆干.海結.C黑輪/滷	韓式高麗年糕 Q高麗菜.年糕/炒	青菜	紅豆芋圓湯 T紅豆.地瓜圓	6.3	3	2.2	3	856
12/21	四	小薏仁蒸飯	筍香扣肉 筍干.C豬肉/滷	麥克雞塊*2 C雞塊/炸	和風小火鍋 Q蘿蔔.C豬肉.Q香菇/煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.味噌.非基改豆腐	6.5	2.8	2.3	2.7	844
12/22	冬至	蕎麥米飯	暖呼麻油雞 C雞肉/煮	五更豆腐煲 非基改凍豆腐.Q金針菇/煮	糖醋獅子頭 Q洋蔥.C獅子頭/燒	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓.C豬肉.Q芹菜	6.2	2.8	2	2.8	820
12/25	一	海苔香鬆飯	椒麻彩椒肉片 C豬肉.Q洋芋Q/燒	醋溜海根 海帶根.芝麻/炒	煎餃+甜不辣 C煎餃.C甜不辣/煎	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋	6.5	2.5	2.2	2.8	824
12/26	二	白飯	蔥爆雞排 C雞肉/燒	傳奇麻辣燙 非基改凍豆腐.Q高麗菜.C豬肉/煮	奶香洋芋燉肉 Q洋芋Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	有機蔬菜	蔬菜姑姑湯 Q香菇.Q金針菇.C豬肉	6.5	2.8	2	2.7	837
12/27	三	沙茶炒麵	日式酥炸豬排 C豬肉/炸	芝麻麵腸 芝麻.麵腸/燒	甜蜜豆沙包 C豆沙包/蒸	青菜	芋頭排骨湯 Q芋頭.西谷米	6.2	3	2	3	844
12/28	四	小米蒸飯	糖醋魚塊 C魚肉/燒	香蔥菜脯蛋 青蔥.菜脯.Q雞蛋/炒	芋香白菜滷 Q大白菜.Q芋頭/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜Q豬肉	6.2	2.8	2.3	2.5	814
12/29	五	胚芽米飯	蔥爆豚肉 C豬肉.Q洋蔥/炒	雞茸扁蒲 C雞肉.扁蒲/炒	螞蟻上樹 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 Q蘿蔔.C雞肉	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