

津味 優質午餐

龍潭高中
113年 1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	附餐	全蛋 供應 (份)	蛋黃 供應 (份)	蔬菜 供應 (份)	湯品 供應 (份)	熱 飲 (杯)
1/1	一		元旦放假一天									0
1/2	二	白飯	古早味薑母鴨 鴨肉/燒	蒜蓉脆皮豆腐 非基改油豆腐,蒜/燒	蒙古芽菜烤肉 Q豆芽菜,C豬肉/炒	有機蔬菜 人蔘雞湯 Q白蘿蔔,人蔘,C雞肉		6 2	2 5	2 2	2 8	8 0 3
1/3	三	香蔥蛋炒飯	麥香脆皮雞腿 C雞肉/炸	雙色花椰 C花椰菜,Q紅蘿蔔/炒	夜市滷味 海帶,素肚/滷	青菜 綠豆QQ湯 綠豆,粉圓		6 3	2 8	2 3		8 3 6
1/4	四	胚芽米飯	和風蒲燒魚 C魚肉/燒	香蔥炒蛋 青蔥,菜脯,Q雞蛋/炒	大阪章魚燒 C魷魚丸/燒	有機蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米,Q雞蛋		6 2	2 8	2 3	2 7	8 2 3
1/5	五	燕麥Q飯	椰香咖哩雞 C雞肉,Q洋芋/煮	雞塊+布丁酥 C雞塊,C布丁酥/炸	培根炒高麗 C培根,Q高麗菜/炒	有機蔬菜 金茸紫菜湯 海芽,Q金針菇		6 2	2 5	2 5	2 7	8 0 6
1/8	一	芝麻白飯	蒜泥白肉 蒜,C豬肉,Q洋蔥/燒	季豆黑輪 Q四季豆,C黑輪/炒	港式黃金豆腐 非基改豆腐,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮	應歷蔬菜 冬瓜薏仁湯 Q冬瓜,小薏仁,C豬肉		6 5	2 7	2 7		8 2 9
1/9	二	白飯	蜜汁雞翅 C雞翅/燒	筍片肉羹 竹筍,C肉羹/炒	雞茸白菜 C雞茸,Q大白菜/炒	有機蔬菜 白玉肉片湯 Q蘿蔔,C豬肉		6 7	2 7	2 5	2 6	8 0 2
1/10	三	西西里義麵	日式炸豬排 C豬肉/炸	海根肉絲 海帶根,C豬肉/炒	風味鮮肉包 C鮮肉包/蒸	青菜 芋圓黑糖撞奶 芋圓,小薏仁,奶粉		6 3	2 8	2 3	3 3	8 4 4
1/11	四	五穀米飯	BBQ雞排 C雞肉/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	泰式打拋肉 Q番茄,Q洋蔥,非基改干丁,C豬肉/煮	有機蔬菜 港式酸辣湯 脆筍絲,非基改豆腐,Q紅蘿蔔,Q雞蛋		6 2	3 3	2 5	2 5	8 2 2
1/12	五	麥片Q飯	鐵板肉柳 C豬肉,Q洋蔥/燒	法式洋芋燉雞 Q洋芋,C雞肉/燉	魷魚丸+煎餃 C魷魚丸,C煎餃/炸	有機蔬菜 柴魚味噌湯 柴魚,味噌,非基改豆腐		6 5	2 5	2 2	2 7	8 1 9
1/15	一	白飯	砂鍋魚煲 C魚肉/燒	蔥燒豆干 非基改豆干/燒	番茄滑蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	應歷蔬菜 蔬菜姑姑湯 Q金針菇,Q香菇,C豬肉		6 3	2 2	2 2	2 7	8 2 2
1/16	二	白飯	橙汁排骨 C豬肉/燒	白菜滷 Q大白菜,C豬肉/滷	海帶三絲 海帶,非基改干絲,Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 酸菜鴨肉湯 豆腐 酸菜,C鴨肉		6 8	2 5	2 2	2 7	8 1 4
1/17	三	南洋雞絲飯	卡拉轟炸雞翅 C雞肉/炸	火腿玉米 C火腿,Q非基改玉米/煮	綜合關東煮 Q蘿蔔,C黑輪/煮	青菜 紅豆地瓜圓 T紅豆,地瓜圓		6 5	2 8	2 2	3 3	8 5 0
1/18	四	小米蒸飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	泰醬獅子頭 C獅子頭/燒	蝦香甘藍 蝦皮,Q甘藍菜/炒	有機蔬菜 貴族濃湯 Q非基改玉米,Q雞蛋		6 2	2 7	2 3	2 5	8 0 7
1/19	五	小薏仁飯	筍香東坡肉 筍干,C豬肉/滷	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	鍋貼+地瓜條 C鍋貼,Q地瓜薯條/炸	有機蔬菜 南洋肉骨茶湯 Q白蘿蔔,C豬肉		6 8	2 2	2 2	2 8	8 1 1
新年快樂 龍年行大運												
2/16	五	芝麻白飯	帝王薑母鴨 C鴨肉/煮	螞蟻上樹 冬粉,Q高麗菜/炒	珍珠肉末 Q非基改玉米,C豬肉/煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海芽,Q雞蛋		6 5	2 5	2 2	2 5	8 0 5
2/17	六	白飯	脆皮鮮嫩雞腿 C雞肉/炸	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	培根高麗 C培根,Q高麗菜/炒	有機蔬菜 芋香米粉湯 米粉,Q芋頭,C豬肉		6 2	3 3	2 2	2 8	8 4 0
2/19	一	小米蒸飯	黑胡椒豬柳 C豬肉,Q洋蔥/炒	麥香雞堡 C雞堡排/炸	彩椒干片 Q彩椒,非基改豆干片/炒	應歷蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米,Q雞蛋		6 8	2 2	2 2	2 7	8 0 2
2/20	二	白飯	卡滋鹽酥雞 C雞肉/炸	醋溜海帶 海帶,C豬肉,Q紅蘿蔔/炒	大瓜姑姑 Q大黃瓜,Q香菇/煮	有機蔬菜 鮮筍肉絲湯 竹筍,C豬肉		6 5	2 2	2 3	3 3	8 0 0
2/21	三	沙茶鐵板麵	蘑菇醬里肌 C豬肉/燒	豆沙包 C豆沙包/蒸	日式關東煮 Q白蘿蔔,柴魚/煮	青菜 綜合燒仙草 仙草汁,小薏仁,粉圓		6 3	2 5	2 2	3 3	8 1 4
2/22	四	五穀米飯	檸檬雞翅 C雞翅/燒	開陽扁蒲 蝦米,Q扁蒲/炒	三杯杏鮑菇 Q杏鮑菇,C米血C黑輪/燒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 柴魚,味噌,非基改豆腐		6 3	2 6	2 2	2 5	8 0 6
2/23	五	客家板條	韓式泡菜燒肉 C豬肉/炒	照燒獅子頭 C獅子頭/燒	香蔥紅絲蛋 Q紅蘿蔔,Q雞蛋/炒	有機蔬菜 暖呼鹹湯圓 湯圓,C豬肉,Q芹菜		6 2	3 3	2 2	2 7	8 3 1
2/26	一	白飯	椰香咖哩雞 C雞肉,Q洋芋/煮	雞塊+玉米餅 C雞塊,C玉米餅/炸	芝麻黑豆干 芝麻,非基改黑豆干/滷	應歷蔬菜 酸菜鴨肉湯 酸菜,C鴨肉		6 5	2 7	2 2	2 6	8 2 5
2/27	二	主廚蛋炒飯	日式脆皮豬排 C豬排/炸	滷味甜不辣 C甜不辣,非基改油豆腐,海帶/滷	蛋酥高麗 Q雞蛋,Q高麗菜/炒	有機蔬菜 阿薩姆厚奶 小薏仁,奶粉,西谷米	豆奶	6 5	2 7	2 2	3 3	8 4 3
2/28	三		228放假一天			青菜						0
2/29	四	胚芽米飯	蒜香豆瓣魚 C雞肉/燒	起司玉米蛋 Q非基改玉米,Q雞蛋/炒	番茄白花椰 Q番茄,C花椰/炒	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐,Q紅蘿蔔		6 5	2 8	2 2	2 6	8 3 2

★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