



津味優質午餐

龍潭高中
113年3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全日 總量 (份)	豆魚 類 (份)	蔬菜 (份)	蛋類 (份)	油脂 (Kcal)
3/1	五	白飯	洋芋燉肉 Q洋芋.C豬肉/燉	冬瓜麵筋 Q冬瓜.麵筋/煮	菇菇白菜 Q金針菇.Q大白菜/炒	有機 蔬菜	白玉燉湯 Q蘿蔔.C豬肉	6	2.8	2.4	2.7	812
3/4	一	蕎麥蒸飯	香菇瓜仔雞 瓜仔.C雞肉.Q香菇/炒	味噌油豆腐 非基改油豆腐.Q紅蘿蔔/煮	雞柳條+鍋貼 C機柳條.C鍋貼/炸	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	2.7	821
3/5	二	白飯	沙茶燒肉井 C豬肉.Q洋蔥/燒	乳酪蒸蛋 Q雞蛋/蒸	大瓜木耳 Q大黃瓜.Q木耳/炒	有機 蔬菜	芹香貢丸湯 Q芹菜.C貢丸.Q蘿蔔	6	3	2.2	2.5	813
3/6	三	肉絲炒麵	吮指脆皮雞翅 C雞肉/炸	夜市滷味 海帶結.素肚.Q杏鮑菇/滷	風味小籠包 C鮮肉包/蒸	季節 蔬菜	紅豆芋圓 T紅豆.芋圓	6.3	2.8	2	3	836
3/7	四	白飯	糖醋魚 C魚肉/燒	海帶三絲 海帶絲.非基改白干絲.Q紅蘿蔔/炒	玉米四喜 T毛豆.Q玉米.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	6.5	2.5	2.5	2.7	827
3/8	五	五穀米飯	蔥燒肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	季豆甜條 Q四季豆.C甜不辣/炒	雞肉蔬菜冬粉 C雞肉.Q紅蘿蔔.冬粉/炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐.味噌	6.5	2.5	2	2.7	814
3/11	一	小米蒸飯	紐奧良腿排 C雞肉/燒	青醬洋芋燒 C雞肉.Q洋芋.Q洋蔥.Q紅蘿蔔/煮	小魚花生 小魚乾.非基改豆干.花生/炒	產銷履歷 蔬菜	羅宋番茄湯 Q番茄.C豬肉.Q洋蔥	6.3	3	2	2.7	838
3/12	二	白飯	照燒醬豬排 C豬肉/燒	筍干麵輪 筍干.麵輪/滷	肉茸甘藍 C豬肉.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜	新竹米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹	6.2	2.8	2.3	2.5	814
3/13	三	古早味滷肉飯	卡拉轟炸雞排 C雞肉/炸	客家小炒 非基改豆干片.C豬肉/炒	白玉肉羹 Q蘿蔔.C肉羹/煮	季節 蔬菜	綠豆包心粉圓 綠豆.包心粉圓	6.2	3	2	3	844
3/14	四	白飯	蒜泥白肉 蒜.C豬肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	雞塊+薯條 C雞塊.地瓜薯條/炸	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋	6.2	3	2	2.7	831
3/15	五	燕麥Q飯	泰醬翅小腿x2 C雞肉/燒	蝦香蒲瓜 蝦皮.Q蒲瓜/炒	瓜瓜肉燥 瓜仔.非基改碎干.C豬肉/煮	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 Q秀珍菇.Q紅蘿蔔.C豬肉	6	3	2.3	2.7	824
3/18	一	海苔香鬆飯	麻油豚肉燒 Q豬肉/燒	香蔥炒蛋 Q雞蛋.菜脯.青蔥/炒	三杯油豆腐 九層塔.非基改油豆腐/燒	產銷履歷 蔬菜	港式肉骨茶 Q蘿蔔.豬肉.肉骨茶包	6	3	2	2.7	817
3/19	二	白飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	沙茶黑輪米血 C黑輪.C米血/滷	彩椒花椰 Q彩椒.C花椰菜/炒	有機 蔬菜	和風味噌湯 非基改豆腐.味噌	6.2	2.7	2	2.7	808
3/20	三	蕈菇青醬麵	日式香酥豬排 豬排/炸	眷村滷味 海帶結.素肚.豆干/滷	關東小火鍋 Q蘿蔔.C豬肉/煮	季節 蔬菜	沖繩黑糖撞奶 奶粉.小薏仁.粉圓	6.2	2.8	2	3	829
3/21	四	小米香飯	佛蒙特咖哩雞 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	毛豆百頁燒 非基改百頁.T毛豆/燒	煎餃蘿蔔糕 C煎餃.蘿蔔糕/煎	有機 蔬菜	刺瓜蕈菇湯 Q大黃瓜.Q香菇.C豬肉	6.2	2.7	2	2.7	808
3/22	五	胚芽米飯	京醬肉絲 C豬肉/燒	紅娘滑蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	蒜香高麗 蒜.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.Q紅蘿蔔	6	2.8	2.3	2.7	809
3/25	一	芝麻白飯	帝王薑母鴨 薑.Q鴨肉/煮	暹羅打拋肉 九層塔.Q番茄.非基改干丁.C豬肉/煮	芹香芽菜 Q芹菜.Q豆芽/炒	產銷履歷 蔬菜	沙茶肉羹湯 C肉羹.Q紅蘿蔔.Q雞蛋	6.2	2.8	2.2	2.5	812
3/26	二	白飯	叉燒醬魚柳條*2 C魚肉/燒	海帶根肉絲 海帶根.C豬肉/炒	鮮蔬粉絲煲 冬粉.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機 蔬菜	結頭菜燉肉湯 Q結頭菜.C豬肉	豆奶 6.5	2.5	2.2	2.7	819
3/27	三	招牌炒飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	哈燒麻辣燙 非基改凍豆腐.Q金針菇/煮	乳酪玉米 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	綜合燒仙草 仙草汁.地瓜圓.花豆	6.5	2.5	2	3	828
3/28	四	五穀米飯	筍香扣肉 筍干.C豬肉/滷	韓式年糕 Q高麗菜.年糕/炒	布丁酥+地瓜條 C布丁酥.地瓜薯條/煎	有機 蔬菜	養生木瓜湯 Q青木瓜.C豬肉	6.2	2.5	2.4	2.7	803
3/29	五	麥片Q飯	可樂雞排 C雞肉/燒	日式茶碗蒸 青蔥.Q紅蘿蔔.Q雞蛋/蒸	醃醬干丁 非基改干丁.C豬肉.Q洋蔥/炒	有機 蔬菜	大根豚肉湯 Q蘿蔔.C豬肉	6	3	2	2.5	808

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽ 全面使用非基改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：呂如英 營養字第3594號