津味優質午餐

感謝您的反饋!!
※津味午餐問卷調查
線上調查表

龍潭高中
112年4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	豆魚蛋肉類	蔬菜(份)	油脂與堅果	熱量(Kcal)
4/6	四	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/炒	蝦香高麗 Q高麗菜.蝦皮/炒	金沙豆腐 非基改豆腐.C豬肉/燒	有機蔬菜	白玉肉片湯 Q白蘿蔔.C豬肉		6	2.8	2.3	2.7	809
4/7	五	胚芽米飯	筍香東坡肉 筍干.C豬肉/滷	蝦捲+煎餃 C蝦捲.C水餃/煎	紅娘炒蛋 Q紅蘿蔔.Q蛋/炒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.Q紅蘿蔔		6	3	2.5	2.6	825
4/10	一	芝麻白飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	蔥燒黑豆干 蔥.非基改黑豆干/燒	肉茸大白菜 Q大白菜.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜燉肉湯 Q冬瓜.C豬肉		6.2	2.8	2.3	2.6	819
4/11	二	麥片Q飯	番茄豬肉丼 Q番茄.C豬肉.Q洋芋/燉	蔬菜粉絲 冬粉.Q高麗菜.Q紅蘿蔔/炒	魷魚丸+鍋貼 C魷魚丸.C鍋貼/煎	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米.Q蛋		6.5	2.6	2.2	2.6	822
4/12	三	香蔥蛋炒飯	轟炸酥脆嫩雞 C雞肉/炸	夜市滷味 海結.杏鮑菇.C甜不辣/滷	鮮炒花椰 C花椰菜.Q紅蘿蔔/炒	青菜	地瓜芋圓湯 Q地瓜.芋圓		6.2	2.8	2	3	829
4/13	四	白飯	塔香燒魚塊 C魚肉/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	彩繪玉米 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔.T毛豆/炒	有機蔬菜	日式豆腐湯 味噌.非基改豆腐		6.5	2.8	2	2.6	832
4/14	五	小米蒸飯	宮保雞丁 C雞丁/燒	福州丸燒 C福州丸/燒	爪哇肉燥 Q洋蔥.Q洋芋.C豬肉/炒	有機蔬菜	羅宋湯 Q番茄.Q芹菜.C豬肉		6.5	2.8	2	2.5	828
4/17	一	海苔香鬆飯	鐵板肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	鮮菇黃芽菜 Q香菇.Q黃豆芽/炒	客家小炒 非基改豆干片.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	夜市米粉湯 米粉.Q芹菜.C豬肉		6.2	2.8	2.2	2.5	812
4/18	二	白飯	炭烤雞排 C雞肉/烤	冰糖滷味 海帶.非基改油豆腐/滷	蛋酥高麗菜 Q高麗菜.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 Q芹菜.C貢丸.Q白蘿蔔		6	3	2.3	2.7	824
4/19	三	義大利麵	大阪香酥豬排 C豬排/炸	波隆那番茄肉醬 Q番茄.Q洋蔥.C豬肉/煮	鮮肉包 C鮮肉包/蒸	青菜	小薏仁撞奶 小薏仁.奶粉		6.2	2.8	2	3	829
4/20	四	五穀米飯	紅棗土窯雞 紅棗.C雞肉/燒	招牌佛跳牆 Q大白菜.C豬肉./煮	咖哩洋芋 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽.Q蛋		6.5	2.5	2.2	2.5	810
4/21	五	白飯	韓式泡菜燉肉 C豬肉.Q洋蔥/燉	玉米滑蛋 Q非基改玉米.Q雞蛋/炒	蔬菜粉絲煲 Q高麗菜.冬粉.Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	什錦魷魚羹湯 脆筍絲.Q紅蘿蔔.C魷魚羹		6.5	2.8	2	2.5	828
4/24	一	芝麻白飯	羅勒三杯雞 C雞肉.Q洋蔥/炒	涼薯三絲 Q涼薯.Q紅蘿蔔.Q木耳/炒	瓜瓜肉燥 瓜仔.非基改豆干丁.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q蛋	豆奶	6.5	2.8	2	2.5	828
4/25	二	燕麥白飯	五味醬肉片 C豬肉.Q洋蔥/炒	雞塊+薯條 C雞塊.Q地瓜薯條/炸	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜.C豬肉		6	2.8	2.3	2.6	805
4/26	三	古早味香菇拌飯	搖搖樂鹽酥雞 C雞肉.海苔粉/炸	筍香麵輪 筍干.麵輪/紅燒	芹香芽菜 Q芹菜.Q豆芽/炒	青菜	綠豆QQ湯 綠豆.粉圓		6.2	2.6	2.4	3	824
4/27	四	白飯	橙汁里肌排 C豬肉/燒	開陽白菜 蝦皮.Q大白菜/炒	毛豆百頁 T毛豆.非基改百頁.海帶/燒	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 Q金針菇.Q秀珍菇.C豬肉		6	3	2.3	2.6	820
4/28	五	小米蒸飯	鐵板燒魚丁 C魚肉/燒	沙茶白玉魷魚羹 Q白蘿蔔.C魷魚羹/煮	醋溜海絲 c海帶絲.Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	和風味噌湯 味噌.非基改豆腐		6	2.7	2.5	2.6	802

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。◆古早味油飯使用白米製作。
◎ 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

2023/3/14 11:12