

# 津味優質午餐

龍潭高中  
113年8+9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日 總分 (分)	主菜 總分 (分)	副菜 總分 (分)	湯品 總分 (分)	合計 (分)
8/30	五	白飯	蘑菇醬燉肉 C豬肉/煮	雞茸鮮蔬煲 C雞肉,冬粉,Q高麗菜/炒	筍干麵輪 筍干,麵輪/燒	菇菇蔬菜湯 Q絲瓜,Q秀珍菇	6.4	2.5	2.2	2.8	81.2
9/2	一	芝麻白飯	塔香三杯雞 C雞肉/炒	彩繪玉米蛋 Q雞蛋,Q非基改玉米,Q紅蘿蔔,T毛豆/炒	薯條+雞塊	古早味米粉湯 米粉,Q芹,C豬肉	6.3	2.7	2.1	2.9	82.7
9/3	二	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	和風洋芋燒 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/燒	翡翠燒賣x2 C燒賣/蒸	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜,C豬肉	6.4	2.7	2.2	2.8	83.2
9/4	三	招牌炒飯	香酥卡拉雞排 C雞肉/炸	芹香黑輪 Q芹,Q黑輪/炒	秘適時蔬 Q大白菜,Q紅蘿蔔,Q木耳/炒	芋圓撞奶 芋圓	6.3	2.5	2.3	3	82.1
9/5	四	胚芽米飯	京醬肉絲 C豬肉/煮	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	鮮菇扁蒲 Q扁蒲,Q香菇/炒	味噌豆腐湯 非基改豆腐	6.1	2.8	2	2.7	80.9
9/6	五	小薏仁飯	蜜汁雞排 C雞肉/燒	五味脆皮豆腐 非基改豆腐,Q洋蔥/煮	大阪章魚燒 Q大白菜,Q魷魚丸/煮	貴族濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋	6.2	2.7	2.1	2.8	81.5
9/9	一	小米蒸飯	涮涮壽喜燒 C豬肉/燒	芽菜三絲 Q豆芽菜,非基改白干絲,Q木耳/炒	雞堡大排 C雞堡/炸	紫菜蛋花湯 紫菜,Q雞蛋	6.2	2.6	3	2.8	81.3
9/10	二	白飯	照燒翅小腿x2 C翅小腿/燒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	敏豆地瓜 T敏豆,Q地瓜條/炒	結頭肉絲湯 Q結頭菜,C豬肉	6.2	2.7	2.2	2.9	82.2
9/11	三	青醬雞肉義麵	嘎拉脆皮豬排 C豬排/炸	杏菇油豆腐 Q杏鮑菇,非基改油豆腐/煮	香濃芋泥包 C芋泥包/蒸	綠豆包心圓 綠豆,包心粉圓	6.3	2.7	2.3	3	83.6
9/12	四	五穀米飯	香菇瓜仔雞 Q香菇,C雞肉,瓜仔/煮	紅娘滑蛋 Q雞蛋,Q紅蘿蔔/炒	竹筍炒肉絲 竹筍,C豬肉/炒	港式酸辣湯 非基改豆腐,Q紅蘿蔔,Q雞蛋	6.2	2.8	2.1	2.9	82.7
9/13	五	麥片Q飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	一品滷味燙 海帶結,非基改四分干/燙	雞柳條+地瓜粒	經典肉骨茶 Q白蘿蔔,肉骨茶包	6.4	2.7	2	2.7	82.2
9/16	一	白飯	濃醇咖哩豬 C豬肉/煮	BBQ烤肉片 C豬肉,Q豆芽菜/燒	蜜汁豆干 Q洋蔥,非基改黑豆干,C豬肉/燒	養生木瓜湯 Q青木瓜	6.2	2.7	2.1	2.8	81.5
9/17	二	中秋佳節愉快									
9/18	三	焗烤西西里番茄麵	吮指炸雞翅 C雞翅/炸	蔥燒鮑菇 Q杏鮑菇,Q黑輪,Q洋蔥/燒	招牌佛跳牆 Q大白菜,Q芋頭/燉	紅豆烤奶 T紅豆,地瓜圓	6.2	2.5	2.4	3	81.7
9/19	四	蕎麥白飯	左宗棠燒雞 C雞肉/燒	Q嫩茶碗蒸 Q雞蛋,Q紅蘿蔔,蔥/蒸	鮮燴福州丸 C福州丸,Q青菜/煮	海芽味噌湯 非基改豆腐,海帶芽	6.2	2.8	2	2.7	81.6
9/20	五	小薏仁飯	烤肉醬豬排 C豬排/燒	小魚干花生 非基改豆干,小魚干,花生/炒	蘿蔔肉羹 Q白蘿蔔,C肉羹/煮	玉米濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋	6.3	2.7	2	2.8	82.0
9/23	一	白飯	油燻燉雞 非基改油豆腐,C雞肉/煮	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋,菜脯,蔥/炒	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	大瓜肉片湯 Q大黃瓜,C豬肉	6.1	2.7	2.1	2.8	80.8
9/24	二	白飯	鐵板豚肉 Q洋蔥,C豬肉/炒	雞茸馬鈴薯 Q馬鈴薯,C雞肉/煮	季豆甜不辣 T四季豆,Q甜不辣/炒	酸菜肉片湯 酸菜,C豬肉	6.4	2.6	2.1	2.8	82.2
9/25	三	肉絲炒麵	海苔雞米花 C雞肉/炸	醋溜海絲 C豬肉,海帶絲,Q紅蘿蔔/炒	鮮菇花椰 Q香菇,C花椰菜/炒	冬瓜山粉圓 山粉圓,小薏仁,冬瓜茶磚	6.2	2.5	2.4	3	81.7
9/26	四	小米香飯	酸甜魚排 C魚排/燒	泰式打拋肉 C豬肉,非基改干丁,九層塔/炒	螞蟻上樹 C豬肉,冬粉,Q高麗菜/炒	鮮味肉羹湯 C肉羹,Q雞蛋,Q大白菜	6.4	2.6	2	2.9	82.4
9/27	五	燕麥Q飯	叉燒醬豬排 C豬排/燒	茄汁滑蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	布丁酥+鍋貼	竹筍燉肉湯 竹筍,C豬肉	6.1	2.6	2.4	2.8	80.8
9/30	一	白飯	家常黃悶雞 C雞肉/燒	甘藍肉絲 Q高麗菜,C豬肉/炒	葷菇豆腐煲 Q香菇,非基改豆腐/煮	蘿蔔魚丸湯 Q白蘿蔔,C魚丸	6.3	2.6	2.1	2.8	81.5

★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。

▲本廠嚴禁菸草由女權菸草公司抽回市售中並提供低菸菸草及土。



津味企業有限公司 HACCP優良廠商  
地址：桃園市大溪區新光電路11巷20弄6號  
服務電話：03-3881534  
營業部：李怡宏 營養字第10867號