



津味優質午餐

龍潭高中
113年10月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全日 供應 量 (份)					總 量 (Kcal)
10/1	二	胚芽米飯	泡菜燒肉 C豬肉/燒	醬燒馬鈴薯 Q洋蔥.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/燒	開陽蒲瓜 Q蒲瓜.蝦米/炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 Q香菇.C雞肉	6.4	2.6	2.1	2.9		826
10/2	三	台灣味油飯	魔王酥脆雞排 C雞肉/炸	冰糖滷味 Q杏鮑菇.非基改四分干.C豬肉/滷	彩椒花椰 Q彩椒.C花椰菜/炒	季節 蔬菜	芋圓奶茶 芋圓.小薏仁	6.4	2.6	2.2	3		833
10/3	四	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	和風蒸蛋 Q雞蛋.蔥/蒸	蔬菜粉絲煲 冬粉.Q高麗菜.Q紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐	6.5	2.8	2	2.7		837
10/4	五	五穀米飯	玫瑰油雞 C雞肉.Q洋蔥/燒	瓜瓜蒸肉 醃瓜.C豬肉.非基改干丁/蒸	薯條+雞塊 Q薯條.C雞塊/炸	有機 蔬菜	絲瓜燉肉湯 Q絲瓜.C豬肉	6.2	2.7	2.1	2.8		815
10/7	一	白飯	羅勒魚丁 C魚肉.九層塔/燒	番茄滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	丁香炒豆干 非基改豆干.小魚乾.花生.蔥/炒	產銷履歷 蔬菜	結頭肉絲湯 Q結頭菜.C豬肉	6.2	2.8	2	2.8		820
10/8	二	麥片Q飯	和風親子丼 C雞肉/燒	八仙佛跳牆 Q大白菜.Q芋頭.C豬肉/滷	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機 蔬菜	木瓜豚肉湯 Q青木瓜.C豬肉	6.3	2.6	2.1	2.9		819
10/9	三	日式烏龍麵	韓風炸雞翅 C雞肉/炸	天后麻辣燙 Q白蘿蔔.Q金針菇.C貢丸/滷	鮮肉湯包 C豬肉.海帶絲/炒	季節 蔬菜	綠豆包心粉圓 綠豆.包心粉圓	6.5	2.6	2	3		835
10/10	四	國慶日放假一天											
10/11	五	蕎麥米飯	蒜泥白肉 C豬肉/炒	鮮菇刺瓜 Q香菇.Q大黃瓜/炒	毛豆百頁 T毛豆.非基改百頁豆腐/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	2.7	2.1	2.7		811
10/14	一	白飯	彩椒雞柳 C雞肉/燒	蒙古烤肉片 C豬肉.Q豆芽菜/炒	川味豆腐煲 非基改豆腐.Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜燉肉湯 Q冬瓜.C豬肉	6.3	2.7	2.1	2.8		822
10/15	二	小薏仁飯	喜宴扣肉 C豬肉.筍干/滷	蛋酥白菜滷 Q雞蛋.Q大白菜/滷	貢丸/甜不辣 C貢丸.Q甜不辣/燒	有機 蔬菜	港式肉羹湯 Q木耳.C肉羹	6.4	2.6	2	2.7		815
10/16	三	紅醬義麵	卡拉雞腿堡 C雞肉/炸	夜市快炒 C豬肉.非基改黑豆干.Q黑輪/炒	花椰肉絲 C花椰菜.C肉絲/炒	季節 蔬菜	紫芋西米露 Q芋頭.西谷米	6.5	2.6	2.2	3		840
10/17	四	白飯	蔥燒豬排 C豬肉.洋蔥/燒	青醬洋芋雞 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.C雞肉/煮	布丁酥+煎餃 C布丁酥.C煎餃/炸	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.4	2.6	2.1	2.8		822
10/18	五	燕麥Q飯	香菇瓜瓜雞 C雞肉.Q香菇.醃瓜/煮	一番茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	大瓜雲耳 Q大黃瓜.Q木耳.Q紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	羅宋湯 Q番茄.Q馬鈴薯.C豬肉	6.2	2.7	2.2	2.7		813
10/21	一	海苔香鬆飯	糖醋魚柳 C魚肉/燒	雙色干丁 T毛豆.非基改干丁.Q紅蘿蔔/炒	螞蟻上樹 冬粉.Q高麗菜/炒	產銷履歷 蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.5	2.7	2	2.8		834
10/22	二	小米Q飯	黑胡椒豬扒 C豬肉/煮	冬瓜麵筋 Q冬瓜.麵筋/煮	魷魚丸+雞柳條 C魷魚丸.C雞柳條/炸	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉	6.3	2.5	2.1	2.8		807
10/23	三	南洋雞肉飯	搖搖雞米花 C雞肉/炸	梅干菜油腐 梅干菜.非基改油豆腐/煮	燴三鮮 竹筍.C豬肉.Q木耳/炒	季節 蔬菜	紅豆QQ T紅豆.QQ	6.5	2.6	2	3		835
10/24	四	胚芽米飯	橙汁醬里肌 C豬肉/燒	芽菜三絲 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳/炒	茄汁芙蓉 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 乾海帶芽.味噌	6.2	2.8	2.2	2.9		830
10/25	五	白飯	日式咖哩雞 C雞肉/煮	雪菜麵腸 雪菜.麵腸/炒	翡翠燒賣×2 C燒賣/蒸	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	6.4	2.6	2.1	2.8		822
10/28	一	蕎麥米飯	涮嘴壽喜燒 C豬肉/燒	蔥燒豆干 Q洋蔥.非基改豆干/燒	蒜炒西蘭花 C花椰菜/炒	產銷履歷 蔬菜	招牌米粉湯 米粉.Q芹.C豬肉	6.3	2.8	2	2.8		827
10/29	二	白飯	活力油雞排 C雞肉/燒	泰式打拋豬 非基改豆乾丁.C豬肉.九層塔/炒	季豆甜不辣 T季豆.Q甜不辣/炒	有機 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.Q雞蛋	豆奶 6.4	2.7	2.1	2.8		829
10/30	三	招牌炒麵	京都炸豬排 C豬肉/炸	海帶麵輪 麵輪.海帶/煮	彩繪玉米 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔.T毛豆/炒	季節 蔬菜	黑糖地瓜湯 T地瓜.綠豆	6.5	2.6	2	3		835
10/31	四	五穀米飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	白菜豆腐煲 Q大白菜.C豬肉.非基改油豆腐/煮	洋蔥乳酪蛋 Q洋蔥.Q雞蛋.Q紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	蘿蔔丸子湯 Q白蘿蔔.Q魚丸	6.2	2.7	2.1	2.9		820

★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。▲油飯使用白米製作。

▽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。

●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。◇雞塊經重新組合成型，僅供熟食。

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：李怡宣 營養字第10867號