



# 津味優質午餐

龍潭高中  
113年11月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品		全蛋 每罐 量 (份)	豆腐 菜肉 湯 (份)	雞 蛋 (份)	油 菜 肉 湯 (份)	熱 量 (Kcal)
11/1	五	白飯	京醬豬柳 C豬肉/炒	小魚豆干 小魚干.非基改豆干.花生/炒	白菜獅子頭 C獅子頭.Q大白菜/燒	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋		6. 1	2. 8	2	2. 7	8 0 9
11/4	一	芝麻白飯	鹽燒翅小腿 C雞肉/燒	紅燒馬鈴薯 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/燒	BBQ烤肉 Q豆芽菜.C豬肉.非基改白干絲/燒	產銷履 歷蔬菜	香菇雞湯 Q香菇.C雞肉		6. 4	2. 7	2	2. 9	8 3 1
11/5	二	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	龍鳳佛跳牆 Q大白菜.C豬肉.Q芋頭/滷	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋		6. 2	2. 8	2. 1	2. 8	8 2 3
11/6	三	培根義大利麵	霸氣脆皮雞排 C雞肉/炸	將軍滷味 Q洋蔥.素肚.海帶結/滷	爆汁肉包 C肉包/蒸	季節 蔬菜	黑糖撞奶 小薏仁.QQ		6. 3	2. 7	1. 9	3	8 2 6
11/7	四	燕麥Q飯	蘑菇醬豬排 C豬排/燒	葷菇豆腐煲 Q香菇.非基改豆腐/燒	肉絲甘藍 C豬肉.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		6. 2	2. 9	2. 2	2. 8	8 3 3
11/8	五	胚芽米飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	四季小火鍋 C豬肉.Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔/煮	煎餃/黑輪 C煎餃.C黑輪/炸	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌		6. 1	2. 7	2. 1	2. 8	8 0 8
11/11	一	小米香飯	和風壽喜燒 C豬肉/燒	田園黃瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	蔥燒豆干 Q洋蔥.非基改豆干/燒	產銷履 歷蔬菜	芹香米粉湯 Q芹.米粉		6. 2	2. 8	2	2. 7	8 1 6
11/12	二	白飯	廚神燉雞 C雞肉/煮	滿漢冬粉 冬粉.C豬肉.Q高麗菜/炒	雞塊+薯條 C雞塊.Q薯條/炸	有機 蔬菜	三絲湯 竹筍.Q紅蘿蔔.C豬肉		6. 4	2. 8	1. 9	2. 9	8 3 6
11/13	三	招牌炒飯	旋風炸雞翅 C雞肉/炸	如意拼盤 Q杏鮑菇.非基改四分干.Q洋蔥	陽光時蔬 Q高麗菜.Q木耳/煮	季節 蔬菜	綠豆包心圓 綠豆.包心粉圓		6. 3	2. 7	2. 1	3	8 3 1
11/14	四	五穀米飯	黃金豬排 C豬排/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	香菇肉末筍 Q香菇.C豬肉.筍/炒	有機 蔬菜	港式肉羹湯 C肉羹.Q紅蘿蔔.Q雞蛋		6. 2	2. 8	2. 2	2. 8	8 2 5
11/15	五	白飯	瑪莎曼咖哩雞 C雞肉/煮	冬瓜麵筋 Q冬瓜.麵筋/煮	蔥爆海帶絲 C豬肉.海帶絲.Q紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	經典肉骨茶 Q白蘿蔔.肉骨茶包		6. 3	2. 7	2	2. 7	8 1 5
11/18	一	白飯	東坡油腐肉 非基改油豆腐.C豬肉/煮	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒.Q雞蛋/炒	結頭菜燒肉 Q結頭菜.C豬肉/燒	產銷履 歷蔬菜	姑姑蔬菜湯 Q香菇.C豬肉.Q絲瓜		6. 1	2. 8	2. 1	2. 7	8 1 1
11/19	二	麥片Q飯	韓式香香雞 C雞肉/煮	福祿白菜滷 Q大白菜.Q芋頭/滷	季豆甜不辣 T四季豆.Q甜不辣/炒	有機 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.Q雞蛋.Q木耳		6. 2	2. 7	2	2. 9	8 1 7
11/20	三	焗烤烏龍麵	日式轟炸豬排 C豬排/炸	十三香拼盤 Q洋蔥.非基改素雞.C貢丸/燒	紅豆包 C紅豆包/蒸	季節 蔬菜	紅豆芋圓 T紅豆.芋圓		6. 3	2. 7	2. 2	3	8 3 4
11/21	四	燕麥Q飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	鍋神總匯 Q白蘿蔔.C豬肉/煮	泰式打拋豬 C豬肉.非基改干丁.九層塔/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.C肉片		6. 1	2. 8	2	2. 7	8 0 9
11/22	五	小薏仁飯	糖醋魚柳 C魚肉/燒	翡翠蒸蛋 Q雞蛋.蔥/蒸	螞蟻上樹 C豬肉.冬粉.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌		6. 4	2. 9	1. 9	2. 7	8 3 5
11/25	一	蕎麥米飯	剝皮辣椒雞 C雞肉/煮	什錦豆包絲 Q豆芽菜.非基改豆包絲/炒	蜜汁甜不辣/貢丸 Q甜不辣.C貢丸/燒	產銷履 歷蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		6. 4	2. 7	2	2. 8	8 2 7
11/26	二	白飯	黑胡椒肉柳 C豬肉.Q洋蔥/煮	傳奇麻辣燙 非基改油豆腐.C豬肉.Q高麗菜/滷	茄香滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	刺瓜豚肉湯 Q大黃瓜.C豬肉	豆 奶	6. 1	2. 8	2. 1	2. 8	8 1 6
11/27	三	乾拌雞絲麵	卡啦香酥雞排 C雞肉/炸	獨家滷鍋 Q黑輪.Q白蘿蔔.非基改豆干/滷	彩椒花椰 Q彩椒.C花椰菜/炒	季節 蔬菜	椰香西米露 Q芋頭.西谷米		6. 3	2. 7	2. 2	3	8 3 4
11/28	四	胚芽米飯	蒜泥白肉 C豬肉/煮	香筍麵輪 筍.麵輪/煮	布丁酥+魷魚丸 C布丁酥.C魷魚丸/炸	有機 蔬菜	番茄羅宋湯 Q番茄.Q馬鈴薯.C豬肉		6. 2	2. 7	2	2. 9	8 1 7
11/29	五	五穀米飯	日式咖哩雞 C雞肉/燒	蜜汁豆干 非基改黑豆干.Q洋蔥/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋.菜脯.蔥/炒	有機 蔬菜	冬瓜燉肉湯 Q冬瓜.C豬肉		6. 1	2. 9	1. 9	2. 8	8 1 8

★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。●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。

▽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。◇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