



# 津味 優質午餐

龍潭高中  
114年1+2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(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜(份)	油脂與坚果類(份)	熱量(Kcal)		
2025元旦新年快樂													
1/2	四	小米蒸飯	泰式醬雞排 C雞肉/燒	韭香芽菜 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q韭菜/炒	焗烤白醬 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/烤	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐, 味噌	6.4	2.8	2.1	2.8	837	
1/3	五	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	起司章魚燒 Q大白菜, C魷魚丸/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.2	2.7	2	2.7	808	
1/6	一	蕎麥米飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	花椰肉絲 C花椰菜, C豬肉/炒	一品綜合燙 非基改四分干, 海帶結, C豬肉/滷	高鈣菌菇蔬菜	香菇雞湯 Q香菇, C雞肉	6.2	2.7	2.1	2.8	815	
1/7	二	白飯	鐵板肉柳 C豬肉/炒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋, 菜脯, 蔥/炒	季豆甜不辣 T敏豆, Q甜不辣/炒	有機蔬菜	大瓜肉片湯 Q大黃瓜, C豬肉	6.3	2.8	1.9	2.9	829	
1/8	三	培根蛋炒飯	脆皮炸雞腿 C雞肉/炸	眷村滷味 非基改黑豆干, 素肚, C豬肉/滷	肉茸高麗 Q高麗菜, C豬肉/炒	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁, 地瓜圓, 綠豆	6.4	2.9	2	3	851	
1/9	四	胚芽米飯	筍香東坡肉 C豬肉, 筍干/煮	螞蟻上樹 冬粉, Q高麗菜, Q紅蘿蔔/炒	四季小火鍋 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	有機蔬菜	金茸蔬菜湯 Q金針菇, Q絲瓜, C豬肉	6.4	2.7	2.1	2.8	829	
1/10	五	白飯	番茄洋芋雞 C雞肉, Q番茄/煮	開陽蒲瓜 Q蒲瓜, Q紅蘿蔔, 蝦米/炒	鍋貼+雞塊 C鍋貼, C雞塊/炸	有機蔬菜	香菇肉羹湯 Q香菇, Q雞蛋, C肉羹	6.3	2.9	2.1	2.9	842	
1/13	一	白飯	醋溜魚柳 C魚肉/燒	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒, T毛豆, Q雞蛋/炒	白菜麵筋 Q大白菜, Q紅蘿蔔, 麵筋/煮	高鈣菌菇蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜, C豬肉	6.3	2.8	2.1	2.8	830	
1/14	二	五穀米飯	蘑菇醬豬排 C豬排/燒	家常豆腐 非基改豆腐, C豬肉/煮	雞柳條/布丁酥 C雞柳條, C布丁酥/炸	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, C豬肉	豆奶	6.2	2.9	2	2.9	832
1/15	三	義大利麵	香香鹹酥雞 C雞肉/炸	起司茄香肉醬 Q非基改玉米粒, C豬肉, Q紅蘿蔔/煮	彩椒花椰 C花椰菜, Q彩椒/炒	季節蔬菜	黑糖地瓜湯 T地瓜, 芋圓	6.3	2.7	1.9	2.8	817	
1/16	四	白飯	日式壽喜燒 C豬肉, Q洋蔥/煮	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	梅粉地瓜條 Q地瓜條/炸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌	6.2	2.8	2	2.8	820	
1/17	五	燕麥Q飯	冬瓜香菇雞 Q冬瓜, Q香菇, C雞肉/煮	鹹水時蔬 Q高麗菜, Q黃豆芽, Q木耳/燙	青醬洋芋 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白玉肉片湯 Q白蘿蔔, C豬肉	6.4	2.7	2.1	2.7	825	
1/20	一	白飯	糖醋雞丁 C雞肉/燒	彩繪鮮瓜 Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	脆皮豆腐 非基改油豆腐, C豬肉, 蒜/煮	高鈣菌菇蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.2	2.8	2	2.8	820	
寒假開始 新年快樂 蛇年行大運													
2/11	二	蕎麥米飯	泰醬佐雞丁 C雞肉/燒	砂鍋佛跳牆 Q大白菜, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	照燒獅子頭 C獅子頭, Q紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 Q大黃瓜, C豬肉	6.2	2.8	2.1	2.8	823	
2/12	三	日式鍋燒麵	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	毛豆百頁 T毛豆, 非基改百頁豆腐/燒	和風關東煮 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	季節蔬菜	綠豆地瓜圓 綠豆, 地瓜圓	6.4	2.8	2	2.9	839	
2/13	四	白飯	照燒翅小腿 C雞肉/燒	馬鈴薯燉肉 Q馬鈴薯, C豬肉/燉	鮮炒時蔬 Q高麗菜, Q木耳, Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽, 非基改豆腐	6.2	2.7	2.1	2.7	811	
2/14	五	胚芽米飯	京醬肉絲 C豬肉/燒	洋蔥乳酪蛋 Q洋蔥, Q紅蘿蔔, Q雞蛋/炒	雞塊×2 C雞塊/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.3	2.8	2	2.8	827	
2/17	一	白飯	義式洋芋雞 C雞肉, Q番茄, Q馬鈴薯/煮	蔥燒豆干 非基改四分干, 海帶結/滷	季豆地瓜條 T四季豆, Q地瓜條/拌	高鈣菌菇蔬菜	肉羹湯 C肉羹, Q紅蘿蔔, Q雞蛋	6.4	2.9	1.9	2.8	839	
2/18	二	麥片飯	麻油豚肉 C豬肉/煮	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	脆炒西蘭花 C花椰菜/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜, C雞肉	6.2	2.8	2	2.7	816	
2/19	三	古早味油飯	卡拉雞排 C雞肉/炸	眷村滷味 非基改黑豆干, 素肚/滷	鮮菇大瓜 Q香菇, Q大黃瓜/炒	季節蔬菜	蜜豆燒仙草 花豆, 包心粉圓, 仙草汁	6.4	2.7	2.1	3	838	
2/20	四	白飯	油腐燉雞 C雞肉, 非基改油豆腐/燉	冬季小火鍋 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	筍干麵輪 筍干, 麵輪/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, Q雞蛋	6.3	2.7	2	2.8	820	
2/21	五	五穀米飯	黑胡椒里肌排 C豬肉/燒	番茄滑蛋 Q番茄, Q雞蛋/炒	麥香雞堡 C雞蛋/炸	有機蔬菜	結頭菜燉湯 Q結頭菜, C豬肉	6.2	2.8	2.1	2.9	827	
2/24	一	白飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	芽菜肉絲 Q豆芽菜, Q韭菜, 非基改白干絲/炒	青醬洋芋 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	高鈣菌菇蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌	6.4	2.7	2	2.8	827	
2/25	二	小薏仁飯	橙汁魚柳 C魚肉/燒	南瓜豆腐煲 非基改豆腐, C豬肉, Q南瓜/煮	敏豆甜不辣 T敏豆, Q甜不辣/炒	有機蔬菜	涼薯雞湯 Q涼薯, C雞肉	豆奶	6.3	2.8	1.9	2.9	829
2/26	三	烏龍麵	卡滋鹽酥雞 C雞肉/炸	美式蘑菇醬 Q洋蔥, Q玉米粒, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	滷味燙 Q高麗菜, Q金針菇, C豬肉/滷	季節蔬菜	紅豆芋圓 T紅豆, 芋圓	6.3	2.7	1.9	3	826	
2/27	四	小米蒸飯	醬燒豚肉 C豬肉/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	起司章魚燒 Q大白菜, C魷魚丸/燒	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.2	2.8	2.1	2.7	818	
2/28	五	228連假											

★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。◆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。▽週一供應產銷履歷蔬菜、週二、四、五供應有機蔬菜, 以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。營養師：李怡宜