



津味優質午餐

龍潭高中
114年3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)	海帶菌藻類(份)	熱量(Kcal)
3/3	一	白飯	冰糖雞翅 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	鐵板銀芽 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.1	2.8	2	2.8	813
3/4	二	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	鮮嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	起司章魚燒 Q大白菜.Q魷魚丸/燒	有機蔬菜	豆薯雞湯 Q豆薯.C雞肉	6.3	2.7	2.1	2.7	818
3/5	三	肉絲炒飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	關東煮 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	鮑菇四分干 Q杏鮑菇.非基改四分干.海帶結/燒	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 T紅豆.地瓜圓	6.4	2.8	2.1	3	846
3/6	四	燕麥飯	日式豬排 C豬肉/燒	焗烤白醬 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	高麗肉茸 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 Q香菇.C雞肉	6.2	2.8	1.9	2.8	818
3/7	五	白飯	三杯魚丁 C魚肉/燒	乳酪洋蔥蛋 Q雞蛋.Q洋蔥.Q紅蘿蔔/炒	雞柳條/鍋貼 C雞柳條.C鍋貼/炸	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍.C豬肉	6.3	2.9	2	2.8	835
3/10	一	蕎麥米飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q馬鈴薯/煮	蜜汁豆干 非基改黑豆干.Q洋蔥.素肚/燒	西芹黑輪 Q芹.Q黑輪/炒	產銷履歷蔬菜	木瓜豚肉湯 Q青木瓜.C豬肉	6.3	2.8	1.8	2.8	822
3/11	二	白飯	照燒豚肉煲 C豬肉/燒	宮保海根 海帶根.C豬肉.Q紅蘿蔔/燒	雞塊×2 C雞塊/炸	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹	6.2	2.7	2	2.9	817
3/12	三	義大利麵	脆皮炸雞排 C雞肉/炸	起司義式肉醬 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	三杯杏菇燴干 Q杏鮑菇.非基改四分干/燴	季節蔬菜	珍珠撞奶 粉圓.小薏仁.奶粉	6.3	2.8	1.9	3	834
3/13	四	五穀米飯	筍香東坡肉 C豬肉.筍干/煮	大瓜木耳 Q大黃瓜.Q木耳/炒	梅粉地瓜條 Q地瓜條/炸	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌	6.4	2.6	2	2.7	815
3/14	五	白飯	照燒雞腿排 C雞肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋.菜脯.蔥/炒	金茸三寶 Q金針菇.竹筍.C豬肉.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	魷魚羹湯 C魷魚羹.Q高麗菜.Q雞蛋	6.2	2.7	2	2.8	813
3/17	一	白飯	京醬肉絲 C豬肉/煮	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔.T毛豆.Q雞蛋/炒	泰醬獅子頭 Q大白菜.C獅子頭/燒	產銷履歷蔬菜	白玉雞湯 Q白蘿蔔.C雞肉	6.3	2.8	2	2.8	827
3/18	二	麥片飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	馬鈴薯肉末 Q馬鈴薯.C豬肉.T紅蘿蔔/燒	小魚干花生 小魚干.非基改豆干.花生/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.2	2.9	1.9	2.7	821
3/19	三	古早味油飯	香酥豬排 C豬肉/炸	海帶三絲 海帶絲.C豬肉.Q紅蘿蔔/炒	蒲瓜肉茸 C豬肉.Q蒲瓜/炒	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁	6.3	2.8	2	3	836
3/20	四	白飯	香菇瓜仔雞 C雞肉.Q香菇.鰾瓜/煮	眷村滷味 非基改白貢豆腐.海帶結.Q洋蔥/滷	布丁酥/海鮮捲 C布丁酥.C海鮮捲/炸	有機蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	2.8	1.9	2.9	822
3/21	五	小薏仁飯	味噌燒肉 C豬肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	花椰肉絲 C花椰菜.C豬肉/炒	有機蔬菜	黃瓜燉肉湯 Q大黃瓜.C豬肉	6.1	2.9	2	2.8	821
3/24	一	白飯	橙汁翅小腿*2 C雞肉/燒	豆干敏豆 非基改黑豆干.T敏豆.Q木耳/炒	蔬菜粉絲 Q高麗菜.冬粉.C豬肉.Q紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉	6.3	2.8	1.9	2.8	825
3/25	二	燕麥飯	韓式泡菜豬 C豬肉.Q高麗菜/燒	和風蘿蔔煮 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	麥香雞堡 C雞堡/炸	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.Q木耳	豆奶 6.2	2.7	2.1	2.7	811
3/26	三	招牌炒麵	卡拉雞腿酥 C雞肉/炸	鮮菇甘藍 Q香菇.Q高麗菜/炒	芹香小炒 非基改干片.C豬肉.Q紅蘿蔔.Q芹/炒	季節蔬菜	黑糖芋圓厚奶 黑糖.芋圓.小薏仁.奶粉	6.3	2.9	2	3	844
3/27	四	白飯	鐵板肉柳 C豬肉/炒	芋香白菜 Q芋頭.Q大白菜.C豬肉/滷	季豆甜不辣 T四季豆.Q甜不辣/炒	有機蔬菜	黃芽肉絲湯 Q黃豆芽.C豬肉	6.2	2.8	2.1	2.7	818
3/28	五	五穀米飯	蠔油雞丁 C雞肉.Q香菇/煮	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	香濃咖哩 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	豆腐味噌湯 非基改豆腐.味噌	6.4	2.7	1.9	2.8	824
3/31	一	白飯	麻油豚肉 C豬肉.Q高麗菜/煮	宮保油腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	冬瓜麵筋 Q冬瓜.麵筋.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 Q白蘿蔔.Q番茄.C豬肉	6.1	2.7	2	2.7	801

★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：本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，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

