



津味

優質午餐

龍潭高中

114年4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)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱 量(Kcal)	
4/1	二	五穀米飯	塔香三杯雞 C雞肉,九層塔/炒	芝麻海帶絲 芝麻,海帶絲,C豬肉/炒	糖醋海鮮捲 C海鮮捲/燒	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐,Q木耳,T紅蘿蔔	6.2	2.5	2.5	2.8	810	
4/2	三	海苔香鬆飯	日式香酥豬排 C豬排/炸	甘甜瓜瓜肉 C豬肉,非基改干丁,瓜仔/煮	玉米毛豆 Q非基改玉米,T毛豆,T紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	黑糖冬瓜露 冬瓜糖磚,西谷米,小蘇仁	6.5	3	2	2.8	856	
4/3~4/4兒童/清明連假													
4/7	一	小米蒸飯	橙汁翅小腿*2 C翅小腿/燒	脆皮豆腐 非基改油豆腐,Q洋蔥/燒	什錦芽菜 Q豆芽菜,T紅蘿蔔,Q木耳/炒	產銷履歷蔬菜	肉羹湯 C肉羹,Q紅蘿蔔,Q木耳,Q雞蛋	6.2	3	2	2.7	831	
4/8	二	白飯	京醬肉絲 C豬肉,Q洋蔥/燒	紅絲滑蛋 T紅蘿蔔,Q雞蛋/蒸	雞柳條+鍋貼 C雞柳條,C鍋貼/炸	有機蔬菜	淡水魚丸湯 C魚丸,Q蘿蔔,Q芹	6.2	3	2.2	2.7	836	
4/9	三	黃金蛋炒飯	夜市鹹酥雞 C雞肉/炸	開陽扁蒲 Q蒲瓜,T紅蘿蔔,蝦皮/炒	眷村滷味 非基改黑豆干,素肚,C豬肉/滷	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.2	2.8	2	3	829	
4/10	四	麥片飯	筍香東坡肉 筍干,C豬肉/滷	鮮菇花椰 Q香菇,C花椰菜/炒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽,非基改豆腐	6	3	2.2	2.5	813	
4/11	五	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉,Q洋芋,Q紅蘿蔔/煮	鮮瓜什錦 Q大黃瓜,Q木耳,C豬肉/炒	起司章魚燒 C魷魚丸/燒	有機蔬菜	羅宋湯 Q白蘿蔔,Q番茄,C豬肉	6.5	2.5	2.2	2.7	819	
4/14	一	白飯	日式壽喜燒 C豬肉,Q洋蔥/煮	蔥燒豆干 非基改豆干,蔥,海帶根/炒	麥克雞塊*2 C雞塊/炸	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋	6.5	2.8	2	2.7	837	
4/15	二	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	鹹水時蔬 Q高麗菜,Q金針菇,豬肉/煮	有機蔬菜	佛手瓜肉片湯 Q佛手瓜,C豬肉	6	3	2.2	2.8	826	
4/16	三	義大利麵	卡拉脆皮雞翅 C雞肉/炸	西西里肉醬 c豬肉,Q番茄,Q洋蔥/煮	關東煮 Q白蘿蔔,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮	季節蔬菜	芋圓撞奶 芋圓,小蘇仁,奶粉	6.2	2.8	2	3	829	
4/17	四	白飯	黑胡椒豬排 C豬肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮	鮮味瓠瓜 Q蒲瓜,T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶風味湯 Q蘿蔔,豬肉,肉骨茶包	6.2	3	2.2	2.7	836	
4/18	五	燕麥飯	塔香燒魚 九層塔,C魚肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋,菜脯,蔥/炒	布丁酥/煎餃 C布丁酥,C煎餃/煎	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐,味噌	6.5	3	2	2.7	852	
4/21	一	白飯	親子雞肉丼 C雞肉,Q洋蔥,Q雞蛋/煮	蒜蓉豆腐 非基改豆腐,蒜頭/燒	醬燒獅子頭 C獅子頭,Q大白菜/燒	產銷履歷蔬菜	結頭菜肉絲湯 Q結頭菜,C豬肉	6	3	2	2.7	817	
4/22	二	五穀米飯	蘑菇醬里肌 C豬肉/燒	香筍麵輪 筍干,麵輪/燒	茄汁滑蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	有機蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q高麗菜,Q香菇,Q秀珍菇,C豬肉	6	3	2.3	2.7	824	
4/23	三	古早味油飯	香酥嫩汁雞排 C雞肉/炸	海根肉絲 海帶根,C豬肉/炒	冬瓜鮮菇 Q冬瓜,Q香菇/炒	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 T紅豆,地瓜圓	6.2	2.5	2.5	3	819	
4/24	四	小薏仁飯	日式照燒肉片 C豬肉/燒	彩繪大瓜 Q大黃瓜,Q紅蘿蔔,C豬肉/炒	季豆甜不辣 T四季豆,Q甜不辣/炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,C豬肉,Q芹	6.5	2.5	2.3	2.8	826	
4/25	五	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	肉末涼薯 Q涼薯,C豬肉/炒	砂鍋白菜 Q芋頭,Q大白菜,C豬肉/滷	有機蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋	6.5	2.5	2	2.7	814	
4/28	一	蕎麥米飯	糖醋魚柳 C魚肉,Q洋蔥/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	毛豆干丁 非基改豆干丁,T毛豆,T紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,C豬肉	6	3	2	2.6	812	
4/29	二	焗烤青醬義大利麵	鹽酥雞米花 C雞肉/炸	四季小火鍋 Q蘿蔔,C豬肉/煮	花椰肉絲 C花椰菜,C豬肉/炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽,Q雞蛋	豆奶	6	2.6	2.5	3	813
4/30	三	海苔香鬆飯	沙茶豚肉鍋 C豬肉/煮	滷味大王 非基改百頁豆腐,海帶結,Q洋蔥/滷	香濃咖哩 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	黑糖珍珠厚奶 粉圓,小蘇仁,奶粉	6.5	3	2	2.6	847	

★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：呂如蘋