



# 津味優質午餐

龍潭高中

114年5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)	油脂與堅果類 (g)	熱量 (Kcal)
5/1	四	白飯	轟炸翅小腿*2 C翅/小腿/炸	家常油豆腐 非基改油豆腐.C豬肉/燒	老廚白菜滷 Q大白菜.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	有機蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	2.8	2	2.7	816
5/2	五	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	馬鈴薯炒蛋 Q馬鈴薯.Q雞蛋/炒	筍丁肉末 Q竹筍.C豬肉/煮	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜.C豬肉	6.3	3	2.2	2.7	843
5/5	一	白飯	三杯雞 C雞肉.九層塔/炒	甘甜瓜仔肉 C豬肉.非基改碎干丁.瓜仔/煮	香酥可樂餅*2 C可樂餅/炸	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6	3	2.2	2.7	822
5/6	二	燕麥Q飯	黑胡椒佐豬排 C豬排/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	蒜香甘藍 蒜.Q高麗菜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.Q木耳.T紅蘿蔔	6.2	3	2.2	2.5	827
5/7	三	鐵板炒飯	夜市鹹酥雞 C雞肉/炸	蔥爆滷味 非基改黑豆干.素肚.C豬肉/燒	葷菇黃瓜 Q香菇.Q大黃瓜/煮	季節蔬菜	黑糖珍珠撞奶 粉圓.小薏仁..奶粉	6.5	2.8	2	3	850
5/8	四	五穀米飯	砂鍋燉魚 C魚肉/燒	乳酪洋蔥蛋 Q雞蛋.Q洋蔥/炒	雞塊*2 C雞塊/煎	有機蔬菜	貢丸米粉湯 Q芹菜.Q紅蘿蔔.粗米粉.C貢丸	6.3	3	2.3	2.7	845
5/9	五	白飯	蘑菇醬豬柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	爪哇咖哩 Q洋芋.T紅蘿蔔/煮	丸子扁蒲燒 C魚丸.Q扁蒲/燒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.非基改豆腐.味噌	6.5	2.6	2	2.5	813
5/12	一	白飯	韓式燒雞 C雞肉/燒	玉米歐姆蛋 Q非基改玉米.Q雞蛋.T毛豆/炒	滷味燙 Q高麗菜.金針菇.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q絲瓜.Q香菇.Q秀珍菇.C豬肉	6.3	3	2.3	2.5	836
5/13	二	小米蒸飯	京都壽喜燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	芹香小炒 Q芹菜.非基改豆干/炒	鍋貼*2 C鍋貼/煎	有機蔬菜	肉骨茶風味湯 Q白蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包	6	3	2.2	2.7	822
5/14	三	西西里義大利麵	卡啦脆皮雞翅 C雞翅/炸	起司茄香肉醬 Q番茄.Q洋蔥.C豬肉/煮	肉絲花椰 C豬肉.Q花椰菜/炒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.2	3	2	3	844
5/15	四	麥片白飯	筍香東坡肉 筍干.C豬肉/滷	螞蟻上樹 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	檸檬雞柳條*2 C雞柳條/炸	有機蔬菜	沙茶魷魚羹湯 T紅蘿蔔.Q木耳.Q雞蛋.C魷魚羹	6.5	2.5	2.3	2.8	826
5/16	五	白飯	濃醇咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	肉茸蒸蛋 Q雞蛋..C豬肉/蒸	哈燒部隊鍋 Q大白菜.T紅蘿蔔.韓式年糕/煮	有機蔬菜	結頭菜燉湯 Q結頭菜.C豬肉	6.2	2.8	2.2	2.5	812
5/19	一	蕎麥米飯	麻油豚肉燒 C豬肉.Q高麗菜/煮	西紅柿滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	毛豆百頁燒 T毛豆.非基改百頁豆腐/滷	產銷履歷蔬菜	冬瓜香菇雞湯 Q香菇.Q冬瓜.C雞肉	6.5	3	2	2.6	847
5/20	二	白飯	碳烤雞腿排 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	敏豆甜不辣 T四季豆.Q甜不辣/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.5	3	2	2.8	856
5/21	三	醬香肉燥飯	大阪香酥豬排 C豬肉/炸	海結麵輪 海帶結.麵輪/煮	培根高麗菜 C培根.Q高麗菜/炒	季節蔬菜	冬瓜茶粉圓 冬瓜茶磚.山粉圓.粉圓	6.3	2.5	2	3	814
5/22	四	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/煮	起司洋芋 Q洋芋.T紅蘿蔔/煮	椒鹽魷魚丸 C魷魚丸/炸	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽.非基改豆腐.味噌	6.5	2.5	2	2.7	814
5/23	五	五穀米飯	京醬肉絲 C豬肉/炒	香蔥紅絲炒蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	刺瓜貢丸 Q大黃瓜.C貢丸/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	6	3	2.3	2.5	815
5/26	一	白飯	沙茶魚煲 C魚肉.Q洋蔥/燒	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	酸甜燒餃子*2 C餃子/燒	產銷履歷蔬菜	四神湯 雪蓮子.小薏仁.C豬肉	6.2	3	2	2.7	831
5/27	二	小薏仁飯	照燒燒里肌排 C豬排/燒	玉米燴毛豆 Q非基改玉米.T毛豆/煮	家常滷白菜 Q大白菜.T紅蘿蔔.Q芋頭.C豬肉/煮	有機蔬菜	肉羹蛋花湯 T紅蘿蔔.Q木耳.Q雞蛋.C肉羹	豆奶 6.2	2.8	2.2	2.5	812
5/28	三	黃金蛋炒飯	轟炸香酥雞排 C雞肉/炸	和風關東煮 柴魚.Q白蘿蔔.C豬肉.非基改豆腐/煮	花椰彩繪 C花椰菜.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	紅豆烤奶 T紅豆.奶粉	6.2	2.5	2	3	807
5/29	四	小米蒸飯	蒜泥白肉 C豬肉.Q洋蔥/炒	鮮肉蔬菜粉絲 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	醬燒獅子頭 C獅子頭.Q非基改玉米/燒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 Q番茄..非基改豆腐.Q雞蛋	6.5	2.7	2.3	2.6	832
5/30	五	端午節連假										

★午餐唯一最佳選擇 津味★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