



# 津味 優質午餐

龍潭高中  
113年12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)
12/2	一	白飯	塔香三杯雞 C雞肉/炒	家常豆腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	銀芽肉絲 Q豆芽菜.C豬肉.Q韭菜/炒	豆薯肉片湯 Q豆薯.C豬肉	6.2	2.8	2	2.8	820
12/3	二	蕎麥米飯	鐵板肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	焗烤白醬 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/烤	麥香雞堡 C雞堡/炸	番茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋	6.4	2.7	2.1	2.7	825
12/4	三	義大利麵	卡啦脆皮雞腿 C雞肉/炸	義大利肉醬 C豬肉.Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔/煮	九州關東煮 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	黑糖奶茶 芋圓.小薏仁	6.4	2.8	2.1	3	846
12/5	四	白飯	糖醋雞丁 C雞肉.Q洋蔥/燒	人氣蒸蛋 Q雞蛋/蒸	古早味悶筍 竹筍.C豬肉/煮	冬瓜燉雞湯 Q冬瓜.C雞肉	6.2	2.8	1.9	2.8	818
12/6	五	小薏仁飯	泰式酸甜雞 C雞肉/燒	甜甜瓜仔肉 醃瓜.C豬肉.非基改豆干丁/煮	煎餃/薯條 C煎餃.Q地瓜條/炸	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.3	2.9	2	2.8	835
12/9	一	小米香飯	義式洋芋雞 C雞肉.Q洋芋/煮	大瓜菇菇 Q大黃瓜.Q香菇/炒	宮保油豆腐 非基改油豆腐.C豬肉/煮	田園肉羹湯 C肉羹.Q高麗菜.Q紅蘿蔔	6.2	2.8	2.1	2.8	823
12/10	二	白飯	時蔬燉雞 C雞肉.Q高麗菜/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋.蔥.菜脯/炒	醬燒獅子頭 C獅子頭.Q大白菜/燒	香菇雞湯 Q香菇.Q白蘿蔔.C雞肉	6.2	2.9	2	2.9	832
12/11	三	香濃焗烤飯	大阪香酥豬排 C豬肉/炸	海帶三絲 海帶絲.C豬肉.非基改白干絲/炒	彩椒花椰菜 Q彩椒.Q花椰菜/炒	綠豆包心粉圓 綠豆.包心粉圓	6.3	2.7	2.1	3	831
12/12	四	五穀米飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	玉米肉茸 Q非基改玉米.C豬肉.Q紅蘿蔔/煮	雞絲時蔬 C雞肉.Q高麗菜/炒	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌	6.4	2.8	2.1	2.7	832
12/13	五	白飯	筍香東坡肉 C豬肉.筍干/煮	螞蟻上樹 冬粉.Q紅蘿蔔.Q高麗菜/炒	布丁酥/雞塊 C布丁酥.C雞塊/炸	白玉豚肉湯 Q白蘿蔔.C豬肉	6.3	2.7	2	2.8	820
12/16	一	白飯	白醬洋芋雞 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.C雞肉/煮	羅勒杏菇燴干 Q杏鮑菇.非基改四分干/燒	季豆甜不辣 T四季豆.Q甜不辣/炒	蔬菜雙菇湯 Q絲瓜.Q香菇.Q秀珍菇	6.3	2.8	2	2.8	827
12/17	二	胚芽米飯	蘑菇醬豬排 C豬肉/燒	乳酪蒸蛋 Q雞蛋/蒸	冬瓜肉末燒 Q冬瓜.C豬肉/燒	酸辣湯 非基改豆腐.Q雞蛋.Q木耳	6.2	2.8	1.9	2.7	813
12/18	三	招牌炒麵	搖搖鹹酥雞 C雞肉/炸	蜜汁豆干 非基改黑豆干.Q洋蔥/燒	彩椒大頭菜 Q彩椒.Q大頭菜/炒	綜合燒仙草 紅豆.仙草汁.QQ	6.3	2.9	2	3	844
12/19	四	白飯	泰式打拋雞 C雞肉/燒	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒.Q雞蛋/炒	海結麵輪 海帶結.麵輪/煮	羅宋湯 Q馬鈴薯.Q番茄.C豬肉	6.3	2.8	1.9	2.9	829
12/20	五	燕麥Q飯	奶香菇菇肉片 C豬肉.Q杏鮑菇/煮	蒜蓉豆腐 非基改豆腐.C豬肉/燒	鍋貼/蝦仁捲 C鍋貼.C蝦仁捲/炸	客家鹹湯圓 湯圓.Q芹菜.C豬肉	6.2	2.9	2	2.8	828
12/23	一	蕎麥米飯	味噌燒雞 C雞肉.Q高麗菜/燒	小魚花生 小魚干.非基改豆干片.花生/炒	砂鍋白菜滷 Q大白菜.Q芋頭/滷	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.3	2.8	2.1	2.8	830
12/24	二	白飯	米蘭燉肉 C豬肉.Q馬鈴薯/煮	金菇時蔬 Q金針菇.Q高麗菜.C豬肉/炒	起司章魚燒 C魷魚丸/燒	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	2.7	2.1	2.7	811
12/25	三	肉絲炒飯	脆皮炸雞排 C雞肉/炸	一品滷味燙 Q白蘿蔔.非基改豆干.素肚/滷	海根肉絲 海帶根.C豬肉/炒	紅豆地瓜圓 T紅豆.地瓜圓	6.3	2.9	2	3	844
12/26	四	五穀米飯	糖醋魚柳 C魚肉/燒	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	肉絲花椰 C豬肉.C花椰菜/炒	結頭肉片湯 Q結頭菜.C豬肉	6.2	2.8	2	2.7	816
12/27	五	白飯	醬爆雞丁 C雞肉/燒	田園粉絲煲 C豬肉.冬粉.Q紅蘿蔔/炒	青醬洋芋 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	柴魚味噌湯 柴魚.味噌.非基改豆腐	6.4	2.7	1.9	2.8	824
12/30	一	白飯	香菇瓜仔雞 C雞肉.Q香菇/燒	芹香小炒 非基改豆干片.Q芹.Q紅蘿蔔/炒	蔬菜福州丸 C福州丸.Q高麗菜/煮	竹筍燉肉湯 竹筍.C豬肉	6.2	2.7	2	2.7	808
12/31	二	麥片Q飯	左宗棠酸甜雞 C雞肉/燒	芽菜肉絲 Q豆芽菜.C豬肉/炒	起司洋蔥蛋 Q洋蔥.Q雞蛋/炒	港式肉骨茶 Q白蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包	6.3	2.8	2.1	2.8	830

★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：李怡宏