國琳團膳 111年4月菜單 龍山國小

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

提供3章10及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q請款	
4/1	五	白飯	塔香雞丁 雞丁C, 九層塔, 炒	燒賣 燒賣C, 蒸	香菇什錦 香菇Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜	雙色白玉湯 紅白蘿蔔Q, 煮		5.5	2.5	2	2.3	726	0
4/4	一	清明節連假												
4/5	二													
4/7	四	白飯	筍乾燉肉 筍乾, 豬肉C, 燉	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	開陽香菇 香菇Q, 蝦米, 蔬菜Q, 炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q, 薑絲, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
4/8	五	小米飯	糖醋排骨 排骨Q, 炒	洋蔥肉絲 洋蔥Q, 肉絲Q, 炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜	沙茶肉羹湯 紅白蘿蔔Q, 肉羹S, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
4/11	一	白飯	塔香魚丁 魚丁Q, 九層塔, 炒	府城燒豆腐 豆腐, 絞肉Q, 燒	金針菇青菜 金針菇Q, 青菜Q, 炒	產銷履歷	海芽味噌湯 海帶芽, 味噌, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
4/12	二	紫米飯 蔬食日	蘿蔔烤麩 白蘿蔔Q, 烤麩, 炒	彩椒鮮蔬 彩椒Q, 蔬菜Q, 炒	砂鍋獅子頭 獅子頭C, 燒	有機蔬菜	冬瓜QQ 冬瓜磚, QQ, 煮	水果	5.4	2.4	2	2.5	721	0
4/14	四	糙米飯	鐵板肉柳 洋蔥Q, 豬肉柳C, 炒	香蔥菜甫蛋 青蔥, 雞蛋Q, 炒	關東蘿蔔煮 紅白蘿蔔Q, 菇類Q, 燒	有機蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜Q, 肉絲Q, 煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
4/15	五	白飯	脆皮雞翅 雞翅C, 炸	肉絲高麗 肉絲Q, 高麗菜Q, 炒	蔥爆乾片 青蔥, 乾片, 炒	有機蔬菜	當歸燉湯 當歸片, 蘿蔔Q, 大骨, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
4/18	一	黑芝麻飯	義式番茄燉肉 番茄Q, 豬肉C, 燉	花枝排 花枝排C, 炸	雞丁白玉 雞丁C, 白蘿蔔Q, 炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
4/19	二	白飯	鮮魚排 魚排C, 炸	肉燥乾丁 絞肉Q, 豆干, 炒	蒜香長豆 長豆Q, 蒜頭, 炒	有機蔬菜	筍片湯 筍片Q, 大骨, 煮	水果	5.4	2.4	2	2.5	721	0
4/21	四	麥片飯	南洋咖哩雞 雞丁Q, 馬鈴薯Q, 煮	彩椒燒油腐 彩椒Q, 油豆腐, 炒	滷蛋 雞蛋Q, 魯	有機蔬菜	白玉大骨湯 白蘿蔔Q, 大骨Q, 煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
4/22	五	白飯	BBQ豬排 豬排C, 滷	玉米三色 玉米粒C, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 炒	肉絲大白 大白菜Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	大頭菜湯 大頭菜Q, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
4/25	一	白飯	親子雞肉柳 洋蔥Q, 雞柳Q, 炒	鐵板油腐 油豆腐, 炒	筍乾燻肉 筍乾Q, 豬肉Q, 燻	產銷履歷	洋芋大骨湯 馬鈴薯Q, 大骨Q, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
4/26	二	地瓜飯	粉嫩里肌排 里肌排C, 燒	番茄豆腐 番茄Q, 豆腐, 炒	海帶三絲 海帶絲, 白乾絲, 胡蘿蔔Q, 炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q, 薑絲, 煮	水果	5.3	2.4	2	2.4	709	0
4/28	四	糙米飯	紅燒魚丁 魚丁Q, 紅燒	塔香鹹酥雞 雞丁C, 九層塔, 炸	玉米蘿蔔煮 玉米段Q, 紅白蘿蔔Q, 煮	有機蔬菜	枸杞銀耳 枸杞, 白木耳, 煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
4/29	五	白飯	生薑肉片 肉片C, 薑片, 炒	醬燒冬瓜 冬瓜Q, 炒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜	豆芽肉絲湯 豆芽Q, 肉絲Q, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠