

國琳團膳 111年6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1Q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1Q 請款
6/2	四	薏仁飯	鹹酥雞 雞丁C、九層塔、炸	紅燒獅子頭 獅子頭C、煮	番茄炒蛋 番茄Q、雞蛋Q、炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q、薑絲、煮		6.3	2.5	2	2.3	782	0
6/3	五	端午節連假												
6/6	一	紫米飯	照燒豬排 豬排C、煮	肉絲高麗 肉絲Q、高麗菜Q、胡蘿蔔Q、炒	干丁小魚 非基改豆乾丁、小魚乾、炒	產銷履歷	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、煮		6.3	2.5	2	2.4	787	0
6/7	二	白飯 蔬食日	蜜汁烤魷 烤魷、炒	和風小火鍋 紅白蘿蔔Q、海帶結、煮	彩蔬肉絲 肉絲Q、蔬菜Q、胡蘿蔔Q、炒	有機蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜磚、西谷米、煮		6.3	2.4	2	2.5	784	0
6/9	四	義大利麵	蜜汁咕咾肉 豬肉丁Q、炒	番茄肉醬 番茄Q、絞肉Q、炒	佛跳牆 大白菜Q、胡蘿蔔Q、芋頭Q、炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、煮		6.2	2.4	2	2.4	772	0
6/10	五	小米飯	紅燒魚丁 水鯊魚Q、煮	燒賣地瓜 燒賣C、地瓜Q、蒸	燴什錦 蔬菜Q、胡蘿蔔Q、肉絲Q、燴	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q、大骨Q、煮		6.5	2.4	2	2.4	793	0
6/13	一	白飯	宮保雞丁 雞丁Q、炒	田園三色 玉米粒C、胡蘿蔔Q、馬鈴薯Q、炒	肉絲鮮蔬 蔬菜Q、胡蘿蔔Q、肉絲Q、炒	產銷履歷	羅宋湯 番茄Q、蔬菜Q、煮		6.5	2.4	2	2.4	793	0
6/14	二	地瓜飯	虱目魚排 虱目魚排、炸	蒸蛋 雞蛋Q、蒸	開陽青菜 蝦米、蔬菜Q、胡蘿蔔Q、炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒C、胡蘿蔔Q、馬鈴薯Q、雞蛋Q、煮		6.4	2.4	2	2.5	791	0
6/16	四	糙米飯	洋蔥雞柳 洋蔥Q、雞柳Q、炒	花枝丸*2 花枝丸C、煮	雪菜乾末絞肉 雪菜Q、豆干、絞肉Q、炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇Q、蔬菜Q、雞丁Q、煮	豆奶	6.4	2.4	2	2.3	782	0
6/17	五	白飯	古早味扣肉 肉丁C、煮	杏鮑菇大瓜 杏鮑菇Q、大黃瓜Q、炒	鮮菇百頁 菇Q、百頁、炒	有機蔬菜	鮮蔬大骨湯 蔬菜Q、大骨Q、煮		6.5	2.4	2	2.4	793	0
6/20	一	黑芝麻飯	生薑肉片 薑、肉片C、紅燒	乾丁絞肉 豆乾丁、絞肉Q、炒	蝦醬青菜 蝦米、蔬菜Q、胡蘿蔔Q、炒	產銷履歷	竹筍大骨湯 竹筍、大骨、煮		6.5	2.4	2	2.4	793	0
6/21	二	肉鬆飯	沙茶魚丁 水鯊魚丁Q、煮	蒜香敏豆肉絲 蒜頭、敏豆Q、肉絲Q、炒	獅子頭 獅子頭C、紅燒	有機蔬菜	玉米段湯 玉米段Q、煮		6.4	2.4	2	2.5	791	0
6/23	四	麥片飯	黑胡椒里肌 里肌排Q、煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、雞蛋Q、炒	柴魚關東煮 柴魚片、蔬菜Q、油豆腐、煮	有機蔬菜	地瓜山粉圓 地瓜、山粉圓、煮		6.4	2.4	2	2.3	782	0
6/24	五	白飯	紅糟肉 豬肉C、炒	泰式打拋豬 番茄Q、洋蔥Q、絞肉Q、炒	鮮瓜燴什錦 瓜Q、胡蘿蔔Q、肉絲Q、燴	有機蔬菜	海結大骨湯 海帶結、大骨、煮		6.3	2.4	2	2.4	779	0
6/27	一	白飯	筍乾燒肉 筍乾、肉丁C、燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉Q、炒	雞絲鮮蔬 雞丁C、蔬菜Q、胡蘿蔔Q、炒	產銷履歷	巧達濃湯 玉米粒C、胡蘿蔔Q、馬鈴薯Q、雞蛋Q、煮		6.3	2.4	2	2.4	779	0
6/28	二	地瓜飯	香酥魚排 魚排Q、炸	毛豆三色 絞肉Q、胡蘿蔔Q、乾毛、毛豆履、炒	韓式肉片 高麗菜Q、肉片Q、煮	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q、薏仁、煮		6.3	2.4	2	2.4	779	0
6/30	四	糙米飯	紅燒雞丁 雞丁Q、紅燒	雞塊*2 雞塊C、炸	蝦醬高麗 蝦米、高麗菜Q、炒	有機蔬菜	小魚蔬菜味噌湯 小魚乾、蔬菜Q、味噌、煮		6.3	2.4	2	2.5	784	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