

國琳團膳 111年11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)	油類 (份)	熱量	章Q請款
11/1	二	白飯 蔬食日	蒸蛋 噴印雞蛋, 蒸	馬鈴薯條 馬鈴薯Q, 炸	冬瓜肉末 冬瓜Q, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 小魚干, 豆腐, 煮	水果	4.4	2.5	2	2.4	654	0
11/3	四	糙米飯	鍋燒魚 魚丁Q, 蔬菜, 煮	泰式打拋豬 絞肉Q, 九層塔, 番茄Q, 炒	香菇青菜 香菇Q, 蔬菜Q, 炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q, 白蘿蔔Q, 煮		4.3	2.5	2	2.3	642	0
11/4	五	白飯	三杯雞 雞丁Q, 九層塔, 炒	肉茸燒油豆腐 絞肉Q, 油豆腐, 燒	菇菇鮮瓜 菇Q, 瓜Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q, 蔬菜Q, 煮		4.5	2.5	2	2.3	656	0
11/7	一	紫米飯	香酥魚塊 魚塊C, 炸	干丁小魚 豆乾丁, 小魚干, 炒	白玉燒肉 白蘿蔔Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 燒	產銷履歷	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q, 薑絲, 煮		4.3	2.5	2	2.4	647	0
11/8	二	義大利麵	滷雞翅 雞翅C, 滷	番茄絞肉 番茄Q, 絞肉Q, 煮	彩蔬雞柳 蔬菜Q, 雞柳履, 炒	有機蔬菜	珍珠麥茶 珍珠, 麥茶, 煮	水果/豆奶	4.3	2.5	2	2.4	647	0
11/10	四	白飯	杏菇燒雞 杏鮑菇Q, 雞丁Q, 燒	肉絲青菜 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	紅仁蛋 胡蘿蔔Q, 噴印雞蛋, 炒	有機蔬菜	海芽味噌豆腐湯 海帶芽, 味噌, 豆腐, 煮		4.2	2.4	2	2.4	632	0
11/11	五	地瓜飯	泡菜燒肉 高麗菜Q, 肉片C, 炒	水晶粉絲 冬粉, 蔬菜Q, 絞肉Q, 炒	可樂餅 可樂餅C, 炸	有機蔬菜	玉米濃湯 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 噴印雞蛋, 玉米粒Q, 煮		4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/14	一	白飯	咖哩魚丁 水鯊魚Q, 煮	竹筍燜肉 竹筍Q, 肉絲Q, 炒	獅子頭大白 獅子頭C, 大白菜Q, 煮	產銷履歷	蔬菜豆腐湯 蔬菜Q, 豆腐, 煮		4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/15	二	麥片飯	黑胡椒肉排 里肌排C, 煮	五更腸旺 豆腐, 肉絲Q, 蔬菜Q, 煮	蛋酥青菜 噴印雞蛋, 青菜Q, 炒	有機蔬菜	三絲羹湯 蔬菜Q, 木耳Q, 胡蘿蔔Q, 煮	水果	4.4	2.4	2	2.5	651	0
11/17	四	黑芝麻飯	生薑肉片 薑片, 肉片C, 煮	蘿蔔炒肉絲 蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	香菇蒸蛋 噴印雞蛋, 香菇Q, 蒸	有機蔬菜	海結薑絲湯 海帶結, 薑絲, 煮		4.4	2.4	2	2.3	642	0
11/18	五	白飯	鹹酥雞 雞丁Q, 九層塔, 炸	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	肉絲四季豆 肉絲Q, 四季豆履, 炒	有機蔬菜	薏仁大骨湯 薏仁, 蔬菜Q, 大骨Q, 煮		4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/21	一	白飯	烤肉醬燒肉 肉片C, 燒	雞塊 雞塊C, 炸	金針菇豆皮白菜 金針菇Q, 大白菜Q, 豆皮, 炒	產銷履歷	日式蔬菜湯 味噌, 蔬菜, 煮		4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/22	二	薏仁飯	醬燒雞翅 雞翅C, 滷	和風炒肉片 蔬菜Q, 肉片Q, 炒	蒼蠅頭 絞肉Q, 雪裡紅Q, 炒	有機蔬菜	鮮筍大骨湯 竹筍Q, 大骨Q, 煮	水果	4.4	2.4	2	2.5	651	0
11/24	四	肉絲炒飯	宮保雞丁 雞丁Q, 炒	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉, 炒	彩椒鮮蔬 彩椒Q, 蔬菜Q, 炒	有機蔬菜	燒仙草 綠豆, 燒仙草原汁, 煮		4.4	2.4	2	2.3	642	0
11/25	五	白飯	鮮嫩魚排 魚排Q, 炸	毛豆雞茸 蔬菜Q, 毛豆履, 雞丁Q, 炒	海帶三絲 海帶絲, 白干絲, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 菇Q, 蔬菜Q, 炒		4.3	2.4	2	2.4	639	0
11/28	一	白飯	紅糟肉 肉片C, 紅糟, 炒	百頁鵝蛋 百頁豆腐, 鵝蛋履, 炒	鮮菇高麗 香菇Q, 高麗菜Q, 炒	產銷履歷	冬瓜大骨湯 冬瓜Q, 大骨Q, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
11/29	二	小米飯	花枝排 花枝排C, 炸	油瓜絞肉 油瓜, 絞肉Q, 炒	京醬肉絲 青菜Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	青菜粉絲湯 青菜Q, 冬粉, 煮	水果	4.4	2.4	2	2.5	651	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