

國琳團膳 111年12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
12/1	四	薏仁飯	滷雞翅 雞翅C. 滷	海帶三絲 海帶絲、白乾絲、胡蘿蔔Q. 炒	杏鮑菇燴瓜 杏鮑菇Q. 胡蘿蔔Q. 瓜Q. 炒	有機蔬菜	鮮蔬大骨湯 胡蘿蔔Q. 蔬菜Q. 大骨Q. 煮		4.2	2.4	2	2.3	628	0
12/2	五	白飯	紅燒豬腳 豬腳Q. 肉丁C. 紅燒	白醬洋芋 馬鈴薯Q. 胡蘿蔔Q. 肉絲Q. 炒	雞塊、梅粉地瓜 雞塊C. 地瓜Q. 炸	有機蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍Q. 大骨Q. 煮		4.4	2.2	2	2.3	627	0
12/5	一	糙米飯	蜜汁小排 小排C. 炒	香菇百頁 香菇Q. 百頁. 炒	白玉燒肉 白蘿蔔Q. 胡蘿蔔Q. 肉絲Q. 炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒Q. 馬鈴薯Q. 胡蘿蔔Q. 雞蛋Q. 煮		4.3	2.3	2	2.4	632	0
12/6	二	白飯	紅燒魚 石斑魚丁Q. 紅燒	什錦冬粉 冬粉. 絞肉Q. 蔬菜Q. 炒	竹筍肉絲 竹筍Q. 胡蘿蔔Q. 肉絲Q. 炒	有機蔬菜	燒仙草 燒仙草原汁. QQ. 煮	豆奶/水果	4.3	2.2	2	2.4	624	0
12/8	四	義大利麵	蔥燒大排 大排C. 煮	玉米絞肉 玉米粒Q. 絞肉Q. 炒	佛跳牆 大白菜Q. 芋頭Q. 胡蘿蔔Q. 肉絲Q. 炒	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜Q. 胡蘿蔔Q. 煮		4.3	2.2	2	2.4	624	0
12/9	五	白飯	鹹酥雞 雞丁C. 九層塔. 炸	彩錦總燴 蔬菜Q. 胡蘿蔔Q. 肉絲Q. 炒	乾丁絞肉 豆乾丁. 絞肉Q. 炒	有機蔬菜	大滷湯 胡蘿蔔Q. 木耳Q. 竹筍Q. 雞蛋Q. 煮		4.2	2.3	2	2.4	625	0
12/12	一	紫米飯	古早味扣肉 肉丁C. 煮	玉米三色 玉米粒Q. 馬鈴薯Q. 胡蘿蔔Q. 絞肉Q. 炒	菇菇燒冬瓜 冬瓜Q. 菇Q. 燒	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔Q. 煮		4.4	2.3	2	2.4	639	0
12/13	二	白飯	五香雞排 雞排C. 滷	白菜獅子頭 獅子頭C. 大白菜Q. 煮	番茄豆腐絞肉 番茄Q. 絞肉Q. 豆腐. 炒	有機蔬菜	瓜瓜大骨湯 瓜Q. 大骨Q. 煮	水果	4.2	2.3	2	2.5	629	0
12/15	四	黑芝麻飯	沙茶魚丁 魚丁Q. 煮	乾片小魚 豆干片. 小魚乾. 炒	肉絲青菜 肉絲Q. 青菜Q. 炒	有機蔬菜	三絲羹湯 蔬菜Q. 木耳Q. 胡蘿蔔Q. 煮	豆奶	4.2	2.4	2	2.3	628	0
12/16	五	白飯	生薑肉片 薑. 肉片C. 煮	肉燥青菜 絞肉Q. 青菜Q. 炒	螞蟻上樹 冬粉. 絞肉Q. 炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜. 肉絲Q. 煮		4.3	2.3	2	2.4	632	0
12/19	一	小米飯	三杯雞丁 雞丁C. 九層塔. 煮	肉絲青菜 肉絲Q. 青菜Q. 炒	鵪鶉豆腐 鵪鶉蛋Q. 豆腐. 煮	產銷履歷	洋芋濃湯 馬鈴薯Q. 胡蘿蔔Q. 雞蛋Q. 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
12/20	二	肉絲炒飯	泡菜肉片 高麗菜Q. 肉片C. 炒	番茄玉米 番茄Q. 玉米粒Q. 炒	雞塊 雞塊C. 炸	有機蔬菜	紫米湯圓 湯圓. 紫米. 煮	水果	4.3	2.3	2	2.5	636	0
12/22 冬至	四	麥片飯	虱目魚排 虱目魚排Q. 炸	大滷桶滷味 蔬菜Q. 油豆腐. 滷	香菇蒸蛋 香菇Q. 雞蛋Q. 蒸	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q. 薑絲. 煮		4.3	2.4	2	2.3	635	0
12/23	五	白飯	叉燒肉 里肌肉Q. 烤	梅干肉末 梅乾菜. 絞肉Q. 炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q. 胡蘿蔔Q. 肉絲Q. 煮	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍Q. 煮		4.3	2.2	2	2.4	624	0
12/26	一	糙米飯	紅燒豬腩 肉丁C. 紅燒	肉絲青菜 肉絲Q. 青菜Q. 炒	玉米毛豆 玉米粒Q. 毛豆. 胡蘿蔔Q. 炒	產銷履歷	日式味噌湯 味噌. 豆腐. 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
12/27	二	白飯	彩蔬鮮魚 蔬菜Q. 魚丁Q. 煮	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q. 雞蛋Q. 炒	芋香大白 芋頭Q. 大白菜Q. 胡蘿蔔Q. 炒	有機蔬菜	白玉大骨湯 白蘿蔔Q. 大骨Q. 煮	豆奶/水果	4.3	2.3	2	2.5	636	0
12/29	四	薏仁飯	鐵板燒豬排 里肌排C. 煮	肉絲鮮蔬 肉絲Q. 蔬菜Q. 炒	麻婆豆腐 豆腐. 絞肉Q. 炒	有機蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽. 薑絲. 煮		4.2	2.4	2	2.3	628	0
12/30	五	白飯	麻油肉片 肉片C. 高麗菜Q. 炒	蜜汁豆干 豆干. 炒	開陽鮮蔬 蝦米. 青菜Q. 炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐. 木耳Q. 竹筍Q. 胡蘿蔔Q. 雞蛋Q. 煮		4.2	2.4	2	2.3	628	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