

# 國琳團膳 112年1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	全蛋 雞(份)	全蛋 肉(份)	蛋黃 雞(份)	蛋黃 肉(份)	熱量	章Q 積分	
1/3	二	白飯 蔬食日	醬燒黑豆干 豆干, 醬	泰式粉絲煲 冬粉, 蔬菜Q, 絞肉Q, 炒	香菇青菜 香菇Q, 蔬菜Q, 炒	有機 蔬菜	芹香白玉湯 芹菜Q, 白蘿蔔Q, 煮	水果	4.3	2.5	2	2.4	647	0
1/5	四	義大利麵	洋蔥雞柳 雞柳Q, 洋蔥Q, 炒	番茄玉米 番茄Q, 玉米粒Q, 絞肉Q, 炒	雞塊 雞塊C, 炸	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮		4.3	2.5	2	2.3	642	0
1/6	五	小米飯	咖哩魚丁 水菜魚Q, 煮	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	鐵板銀芽 豆芽菜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	有機 蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽, 薑絲, 煮		4.5	2.5	2	2.3	656	0
1/7	六	白飯	宮保雞丁 馬鈴薯Q, 肉丁C, 燒	開陽鮮蔬 蝦米, 青菜Q, 炒	麻婆豆腐 絞肉Q, 豆腐, 炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包, 蔬菜Q, 煮		4.5	2.5	2	2.3	706	0
1/9	一	紫米飯	虱目魚排 虱目魚排Q, 炸	肉醬乾丁 乾丁, 絞肉Q, 炒	高麗肉絲 高麗菜Q, 肉絲Q, 炒	產銷 履歷	大滷湯 胡蘿蔔Q, 蔬菜Q, 豆腐, 雞蛋Q, 煮		4.3	2.5	2	2.4	647	0
1/10	二	白飯	古早味扣肉 肉丁C, 煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 煮	鍋貼 鍋貼C, 炸	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚, 山粉圓, 煮	水果	4.3	2.5	2	2.4	647	0
1/12	四	白飯	蒜香大排 里肌排C, 煮	塔香甜條 九層塔, 甜不辣Q, 炒	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	有機 蔬菜	鮮蔬大骨湯 蔬菜Q, 大骨Q, 煮		4.2	2.4	2	2.4	632	0
1/13	五	地瓜飯	麻油肉片 肉片C, 高麗菜Q, 炒	百頁絞肉 百頁豆腐, 絞肉Q, 炒	香菇鮮蔬 香菇Q, 蔬菜Q, 炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q, 雞蛋Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
1/16	一	白飯	椒鹽魚丁 魚丁Q, 炸	蔬菜河粉 蔬菜Q, 寬粉, 絞肉Q, 炒	玉米絞肉 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 炒	產銷 履歷	味噌海芽湯 味噌, 海帶芽, 煮		4.4	2.4	2	2.4	646	0
1/17	二	黑芝麻飯	滷雞翅 雞翅C, 滷	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	有機 蔬菜	雙色白玉湯 紅白蘿蔔Q, 煮	水果	4.3	2.4	2	2.5	644	0
1/19	四	肉鬆飯	五香扣肉 肉丁C, 煮	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	開陽青菜 蝦米, 青菜Q, 炒	有機 蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q, 薑絲, 煮	豆奶	4.3	2.4	2	2.3	635	0

# 國琳團膳 112年2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	全蛋 雞(份)	全蛋 肉(份)	蛋黃 雞(份)	蛋黃 肉(份)	熱量	章Q 積分	
2/13	一	白飯	港式叉燒肉 里肌肉Q, 烤	花枝丸燒 花枝丸C, 煮	田園四色 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 玉米粒Q, 炒	產銷 履歷	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q, 薑絲, 煮		4.2	2.4	2	2.4	632	0
2/14	二	麥片飯	土窯雞 雞丁C, 炒	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄Q, 蔬菜Q, 煮	水果	4.3	2.4	2	2.5	644	0
2/16	四	肉絲炒飯	白玉燉肉 白蘿蔔Q, 肉丁C, 煮	大溪豆乾 豆干, 炒	開陽鮮瓜 蝦米, 瓜Q, 炒	有機 蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜Q, 煮		4.4	2.4	2	2.3	642	0
2/17	五	白飯	花枝排 花枝排C, 炸	京醬肉絲 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q, 白蘿蔔Q, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
2/18	六	白飯	三杯雞丁 雞丁C, 九層塔, 炒	客家小炒 豆干片, 肉絲Q, 炒	蝦醬鮮蔬 蝦米, 蔬菜Q, 炒	產銷 履歷	海結薑絲湯 海帶結, 薑絲, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
2/20	一	薏仁飯	醬燒雞翅 雞翅C, 燒	番茄炒蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 炒	和風炒肉絲 蔬菜Q, 肉絲Q, 炒	產銷 履歷	日式味噌湯 味噌, 豆腐, 煮		4.4	2.4	2	2.4	646	0
2/21	二	白飯	豆瓣魚丁 水菜魚Q, 煮	雞塊馬鈴薯條 雞塊C, 馬鈴薯Q, 炸	芹香乾絲 芹菜Q, 白乾絲, 炒	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄Q, 蔬菜Q, 煮	水果	4.3	2.4	2	2.5	644	0
2/23	四	白飯	南洋咖哩雞 雞丁C, 馬鈴薯Q, 煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	脆筍炒片 筍片Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 薑絲, 煮		4.4	2.5	2	2.3	649	0
2/24	五	南瓜飯	鐵路豬排 豬排C, 煮	肉末燒百頁 絞肉Q, 百頁, 燒	雞丁什錦 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 雞丁Q, 炒	有機 蔬菜	玉米段湯 玉米粒Q, 蔬菜Q, 煮		4.3	2.5	2	2.3	642	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