

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 雞腿 (份)	豆魚 肉蛋 類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 類 (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 雞腿 (份)	豆魚 肉蛋 類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 類 (份)	熱量	章Q 積分
2/13	一	白飯	港式叉燒肉 里肌肉Q、烤	花枝九燒 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
2/15	三	白飯	紅燒肉片 肉片Q、紅燒	韓式泡菜 高麗菜Q、肉絲Q、炒	鍋貼 鍋貼C、蒸	季節 蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜Q、煮		4.2	2.4	2	2.3	626	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	玉米清湯 玉米粒Q、雞蛋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
2/22	三	白飯	泡菜肉片 肉片C、高麗菜Q、炒	肉絲青菜 肉絲Q、青菜Q、炒	一番關東煮 蔬菜Q、胡蘿蔔Q、油豆腐、煮	季節 蔬菜	古早味冬瓜露 冬瓜磚、西谷米、煮		4.3	2.4	2	2.4	639	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 玉米段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