

國琳團膳

112年4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Q請款	
4/3	一	清明連假~												
4-4	二													
4/5	三													
4/6	四	小米飯	糖醋排骨 排骨Q、肉丁C、煮	番茄豆腐 番茄Q、豆腐、炒	開陽香菇 蝦米、蔬菜Q、香菇Q、炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q、薑絲、煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
4/7	五	糙米飯	筍乾燉肉 筍乾、豬肉C、燉	洋蔥肉絲 洋蔥Q、肉絲Q、胡蘿蔔Q、炒	大溪豆乾 豆干、炒	有機蔬菜	沙茶肉羹湯 蔬菜Q、肉羹C、煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
4/10	一	白飯	塔香三杯雞 雞丁Q、九層塔、炒	府城燒豆腐 洋蔥Q、豆腐、絞肉Q、炒	金針菇青菜 金針菇Q、蔬菜Q、肉絲Q、炒	產銷履歷	海芽味噌湯 海帶芽、味噌、煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
4/11	二	糙米飯	紅糟肉 肉片C、紅糟醬、煮	彩椒鮮蔬 彩椒Q、蔬菜Q、肉絲Q、炒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉Q、胡蘿蔔Q、炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、煮	水果	5.4	2.2	2	2.3	697	0
4/12	三	香鬆飯	歐巴雞腿排 雞腿排C、油	雞塊*2 雞塊C、炸	韓式泡菜 高麗菜Q、肉絲Q、炒	季節蔬菜	白玉蘿蔔湯 紅白蘿蔔Q、煮		5.2	2.3	2	2.4	695	0
4/13	四	紫米飯	沙茶魚丁 魚丁Q、沙茶醬、煮	砂鍋獅子頭 獅子頭C、煮	關東煮 蔬菜Q、豬血糕C、菇Q、煮	有機蔬菜	金茸蔬菜湯 金針菇Q、蔬菜Q、煮		5.3	2.2	2	2.3	690	0
4/14	五	糙米飯	脆皮雞翅 雞翅C、炸	芋香大白 肉絲Q、大白菜Q、胡蘿蔔Q、芋頭Q、炒	蔥爆乾片 蔥、豆干片、炒	有機蔬菜	當歸燉湯 當歸片、蔬菜Q、煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
4/17	一	白飯	義式番茄燉肉 番茄Q、肉丁C、燉	花枝排 花枝排C、炸	肉絲蘿蔔 肉絲Q、白蘿蔔Q、胡蘿蔔Q、煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、煮		5.2	2.5	2	2.4	710	0
4/18	二	糙米飯	鮮魚排 魚排Q、炸	肉燥乾丁 絞肉Q、豆乾丁、炒	蒜香敏豆 蒜頭、敏豆腹、炒	有機蔬菜	胡瓜湯 胡瓜Q、大骨Q、煮	水果	5.2	2.3	2	2.5	699	0
4/19	三	肉醬麵	迷迭香豬排 豬排C、煮	甜麵肉醬 絞肉Q、洋蔥Q、青蔥、煮	開陽青菜 蝦米、蔬菜Q、炒	季節蔬菜	什錦大骨湯 蔬菜Q、大骨Q、煮		5.4	2.3	2	2.3	704	0
4/20	四	地瓜飯	南洋咖哩雞 雞丁Q、馬鈴薯Q、煮	菇菇燴瓜 菇Q、瓜Q、肉絲Q、燴	彩椒油腐 彩椒Q、油豆腐、煮	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 蔬菜Q、木耳Q、胡蘿蔔Q、煮	豆奶	5.3	2.2	2	2.2	685	0
4/21	五	糙米飯	鐵板肉柳 洋蔥Q、肉柳C、煮	玉米三色 玉米粒Q、胡蘿蔔Q、絞肉Q、炒	肉絲鮮蔬 蔬菜Q、肉絲Q、胡蘿蔔Q、炒	有機蔬菜	大頭菜湯 大頭菜Q、大骨Q、煮		5.3	2.2	2	2.3	690	0
4/24	一	白飯	親子丼 洋蔥Q、雞柳腹、煮	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜Q、煮	筍乾燜肉 筍乾、肉絲Q、煮	產銷履歷	洋芋濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、胡蘿蔔Q、雞蛋Q、煮		5.3	2.2	2	2.3	690	0
4/25	二	主廚炒飯	粉嫩里肌排 里肌排C、煮	醬燒冬瓜 冬瓜Q、胡蘿蔔Q、絞肉Q、煮	馬鈴薯條 麻鈴薯Q、炸	有機蔬菜	筍片大骨湯 筍片、大骨Q、煮	水果	5.3	2.3	2	2.3	697	0
4/26	三	白飯	滷雞排 雞排C、油	海帶三絲 海帶絲、白乾絲、胡蘿蔔Q、煮	蝦醬青菜 蝦醬、蔬菜Q、胡蘿蔔Q、炒	季節蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲Q、煮		5.3	2.2	2	2.2	685	0
4/27	四	黑芝麻飯	紅燒魚丁 魚丁Q、紅燒	福州丸子燒 福州丸C、煮	玉米蘿蔔煮 玉米段Q、白蘿蔔Q、煮	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜Q、包心粉圓、煮		5.3	2.3	2	2.4	702	0
4/28	五	糙米飯	生薑肉片 肉片C、薑、煮	洋蔥豆包 洋蔥Q、胡蘿蔔Q、豆包、炒	肉絲鮮瓜 胡蘿蔔Q、瓜Q、肉絲Q、燴	有機蔬菜	芋頭米粉湯 芋頭Q、米粉、蔬菜Q、煮		5.2	2.4	2	2.2	693	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