

國琳團膳 112年5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)	油類類(份)	熱量	章1Q
5/1	一	白飯	梅干扣肉 梅乾菜、肉丁C、煮	蛋酥白菜 雞蛋Q、大白菜Q、胡蘿蔔Q、炒	蔥燒豆腐 豆腐、蔥、燒	產銷履歷	日式海芽湯 味噌、海帶芽、煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
5/2	二	糙米飯 蔬食日	肉燥油腐 絞肉Q、油豆腐、煮	香菇青菜 香菇Q、蔬菜Q、炒	洋蔥雞柳 洋蔥Q、雞柳Q、炒	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 菇Q、蔬菜Q、煮	水果	5.2	2.2	2	2.3	683	0
5/3	三	炸醬麵	滷雞排 雞排Q、魯	油蔥乾丁肉醬 油蔥酥、非基改豆乾丁、絞肉Q、炒	白玉蘿蔔燒 白紅蘿蔔Q、肉絲Q、煮	季節蔬菜	薏仁大骨湯 薏仁、蔬菜Q、大骨Q、煮		5.4	2.3	2	2.4	709	0
5/4	四	芋頭飯	香酥魚丁 魚丁Q、炸	番茄炒蛋 番茄Q、雞蛋Q、炒	開陽鮮蔬 蝦米、蔬菜Q、胡蘿蔔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
5/5	五	糙米飯	香菇燒雞 香菇Q、雞丁Q、燒	肉絲高麗 肉絲Q、高麗菜Q、炒	雞塊*2 雞塊C、炸	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍Q、大骨Q、煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
5/8	一	白飯	紅糟肉 肉片C、紅糟醬、煮	香菇河粉 香菇Q、蔬菜Q、河粉、炒	肉茸彩蔬 絞肉Q、蔬菜Q、炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米粒Q、雞蛋Q、煮		5.4	2.4	2	2.2	707	0
5/9	二	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁Q、煮	鍋貼*1 鍋貼C、炸	絞肉豆腐 絞肉Q、豆腐、炒	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ、煮	水果	5.3	2.2	2	2.3	690	0
5/10	三	香鬆飯	鐵路大排 里肌排C、煮	和風小火鍋 紅白蘿蔔Q、玉米段Q、煮	肉末長豆 絞肉Q、長豆履、炒	季節蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜Q、冬粉、煮		5.3	2.3	2	2.4	702	0
5/11	四	黑芝麻飯	巴比Q肉片 肉片C、炒	洋蔥肉絲 洋蔥Q、肉絲Q、炒	宮保乾片 豆乾片、炒	有機蔬菜	好彩頭雞湯 蘿蔔Q、雞丁Q、煮		5.2	2.2	2	2.3	683	0
5/12	五	糙米飯	鹹酥雞 雞丁Q、九層塔、炸	彩椒鮮蔬 彩椒Q、蔬菜Q、炒	莎莎肉醬 絞肉Q、洋蔥Q、番茄Q、煮	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜Q、胡蘿蔔Q、煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/15	一	白飯	生薑肉片 肉片C、薑、炒	肉絲鮮蔬 肉絲Q、蔬菜Q、炒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉Q、紅燒	產銷履歷	海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲、煮		5.2	2.5	2	2.4	710	0
5/16	二	糙米飯	紅燒魚 魚丁Q、蔬菜Q、紅燒	開陽青菜 蝦米、蔬菜Q、煮	花枝丸*1 花枝丸C、炸	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜Q、豆腐、煮	水果	5.2	2.3	2	2.5	699	0
5/17	三	茄汁肉醬麵	黑胡椒豬排 里肌排C、煮	番茄絞肉 番茄Q、絞肉Q、炒	金菇鮮瓜 金針菇Q、瓜Q、炒	季節蔬菜	銀芽肉絲湯 豆芽菜Q、肉絲Q、煮		5.2	2.3	2	2.3	690	0
5/18	四	小米飯	蔥油雞 雞丁Q、青蔥、煮	滷味 蔬菜Q、海結、魯	什錦鮮蔬 蔬菜Q、肉絲Q、炒	有機蔬菜	冬瓜湯 薑絲、冬瓜Q、煮	豆奶	5.2	2.2	2	2.2	678	0
5/19	五	糙米飯	鐵板豬柳 豬柳C、炒	燴什錦 蔬菜Q、肉絲Q、燴	肉燥冬粉 絞肉Q、冬粉、蔬菜Q、炒	有機蔬菜	鮮蔬大骨湯 蔬菜Q、大骨Q、煮		5.3	2.2	2	2.3	690	0
5/22	一	白飯	砂鍋鮮魚 魚丁Q、蔬菜Q、煮	關東煮 蔬菜Q、油豆腐、煮	芋香大白 芋頭Q、大白菜Q、胡蘿蔔Q、肉絲Q、炒	產銷履歷	紅麵線湯 紅麵線、蔬菜Q、煮		5.4	2.2	2	2.3	697	0
5/23	二	糙米飯	烤雞翅 雞翅C、烤	洋蔥豆包 洋蔥Q、豆包、炒	茄汁甜不辣 甜不辣Q、煮	有機蔬菜	青菜鮮菇湯 青菜Q、香菇Q、煮	水果	5.3	2.3	2	2.3	697	0
5/24	三	香蔥滷肉飯	塔香三杯雞 雞丁Q、九層塔、炒	酥皮豆腐 豆腐、炸	蝦醬鮮蔬 蔬菜Q、蝦米、炒	季節蔬菜	小魚高麗湯 小魚乾、高麗菜Q、煮		5.3	2.2	2	2.2	685	0
5/25	四	南瓜飯	蔥燒里肌 里肌排C、煮	筍片燜肉 筍片Q、肉絲Q、燜	四彩玉米 玉米粒Q、馬鈴薯Q、胡蘿蔔Q、絞肉Q、炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q、西谷米、煮		5.4	2.3	2	2.4	709	0
5/26	五	糙米飯	番茄燉肉 番茄Q、肉丁C、燉	肉絲豆芽 豆芽菜Q、肉絲Q、炒	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q、雞蛋Q、炒	有機蔬菜	白玉大骨湯 白蘿蔔Q、大骨Q、煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
5/29	一	白飯	紅燒肉丁 肉丁C、煮	鐵板豆腐 豆腐、炒	肉絲青菜 肉絲Q、青菜Q、炒	產銷履歷	味噌蔬菜湯 蔬菜Q、味噌、煮		5.2	2.2	2	2.3	683	0
5/30	二	糙米飯	花枝排 花枝排C、炸	油瓜絞肉 油瓜、絞肉Q、炒	開陽鮮蔬 蝦米、蔬菜Q、炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、胡蘿蔔Q、雞蛋Q、煮	水果	5.4	2.3	2	2.3	704	0
5/31	三	白飯	壽喜燒 肉片C、洋蔥Q、炒	蜜汁豆干 豆干、炒	冬瓜燜肉 冬瓜Q、絞肉Q、炒	季節蔬菜	香菇竹筍湯 香菇Q、竹筍Q、煮		5.2	2.2	2	2.2	678	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