

# 國琳團膳 110年1月菜單 龍山國小

★食材來源一律使用台灣國產豬肉及牛肉

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                                                  | 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 |
|------|----|------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------|----------|--------|--------|-----|------|
| 1/1  | 五  | 元旦連假~新年快樂! |                                         |                                             |                                     |                                                     |          |          |        |        |     |      |
| 1/4  | 一  | 白飯         | 咖哩魚丁<br><small>魚丁Q, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮</small> | 魚香豆腐<br><small>豆腐, 絞肉, 炒</small>            | 竹筍炒肉絲<br><small>竹筍Q, 肉絲, 炒</small>  | 產銷履歷<br>鮮菇蔬菜湯<br><small>菇類, 時蔬, 煮</small>           | 5.3      | 2.5      | 2      | 2.3    | 712 | 0    |
| 1/5  | 二  | 炸醬麵 蔬食日    | 蒸蛋<br><small>雞蛋Q, 蒸</small>             | 水晶粉絲煲<br><small>冬粉, 豆芽菜, 炒</small>          | 香菇大頭菜<br><small>大頭菜Q, 香菇, 炒</small> | 有機蔬菜<br>當歸淮山湯<br><small>山藥, 當歸, 煮</small>           | 5.5      | 2.5      | 2      | 2.3    | 726 | 0    |
| 1/7  | 四  | 白飯         | 洋蔥雞柳<br><small>雞柳Q, 洋蔥, 炒</small>       | 番茄玉米<br><small>玉米粒Q, 番茄, 炒</small>          | 花枝丸南瓜<br><small>南瓜Q, 花枝丸, 蒸</small> | 有機蔬菜<br>綠豆芋圓湯<br><small>綠豆, 芋圓, 煮</small>           | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.5    | 714 | 0    |
| 1/8  | 五  | 紫米飯        | 韓式燒肉<br><small>肉片C, 高麗菜, 炒</small>      | 蝦仁排<br><small>蝦仁排, 炸</small>                | 紅絲炒蛋<br><small>雞蛋Q, 胡蘿蔔, 炒</small>  | 有機蔬菜<br>冬瓜薑絲湯<br><small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>           | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.4    | 709 | 0    |
| 1/11 | 一  | 薏仁飯        | 沙茶魚丁<br><small>水鯊魚丁Q, 煮</small>         | 玉米肉醬干丁<br><small>玉米粒Q, 絞肉, 豆乾丁, 炒</small>   | 高麗肉片<br><small>高麗菜Q, 肉片, 炒</small>  | 產銷履歷<br>鮮筍大骨湯<br><small>竹筍, 大骨, 煮</small>           | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.4    | 709 | 0    |
| 1/12 | 二  | 白飯         | 花生豬腳<br><small>肉丁C, 豬腳Q, 花生, 煮</small>  | 洋芋雞茸<br><small>馬鈴薯Q, 胡蘿蔔, 雞茸, 煮</small>     | 大根燒海結<br><small>白蘿蔔, 海帶結, 燒</small> | 有機蔬菜<br>田園蔬菜湯<br><small>番茄, 菇類, 時蔬, 煮</small>       | 5.5      | 2.4      | 2      | 2.4    | 723 | 0    |
| 1/14 | 四  | 白飯         | 蒜香大排<br><small>里肌排Q, 煮</small>          | 香蔥菜甫蛋<br><small>雞蛋Q, 青蔥, 菜甫, 炒</small>      | 肉絲青菜<br><small>青菜Q, 肉絲, 炒</small>   | 有機蔬菜<br>柴魚豆腐湯<br><small>柴魚, 豆腐, 煮</small>           | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.3    | 705 | 0    |
| 1/15 | 五  | 小米飯        | 鹹酥雞<br><small>雞丁C, 炸</small>            | 三杯油豆腐<br><small>油豆腐, 炒</small>              | 芽菜炒肉絲<br><small>豆芽菜Q, 肉絲, 炒</small> | 有機蔬菜<br>玉米濃湯<br><small>玉米粒, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 雞蛋, 煮</small> | 5.4      | 2.4      | 2      | 2.3    | 712 | 0    |
| 1/18 | 一  | 白飯         | 叉燒肉<br><small>叉燒肉, 烤</small>            | 芋香四寶<br><small>玉米粒Q, 胡蘿蔔, 芋頭, 絞肉, 煮</small> | 蘿蔔雞丁<br><small>白蘿蔔Q, 雞丁, 炒</small>  | 產銷履歷<br>海芽蛋花湯<br><small>海帶芽, 雞蛋, 煮</small>          | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.4    | 709 | 0    |
| 1/19 | 二  | 黑芝麻飯       | 紅燒雞翅<br><small>雞翅C, 紅燒</small>          | 洋蔥豆包<br><small>洋蔥Q, 豆包, 肉絲, 炒</small>       | 麻婆豆腐<br><small>豆腐, 絞肉, 炒</small>    | 有機蔬菜<br>味噌蔬菜湯<br><small>味噌, 蔬菜, 煮</small>           | 5.5      | 2.4      | 2      | 2.4    | 723 | 0    |

# 國琳團膳 110年2月菜單 龍山國小

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                                           | 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 |
|------|----|------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|----------|--------|--------|-----|------|
| 2/18 | 四  | 白飯   | 藥膳土窯雞<br><small>雞丁Q, 煮</small> | 肉燥滷蛋<br><small>肉燥, 滷蛋, 滷</small>   | 肉絲高麗<br><small>高麗菜Q, 肉絲, 炒</small>                | 有機蔬菜<br>酸辣湯<br><small>豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮</small> | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.5    | 714 | 0    |
| 2/19 | 五  | 紫米飯  | 蜜汁里肌<br><small>里肌Q, 煮</small>  | 乾丁絞肉<br><small>豆乾丁, 絞肉, 炒</small>  | 髮菜大白<br><small>大白菜Q, 髮菜, 炒</small>                | 有機蔬菜<br>芹菜蘿蔔湯<br><small>白蘿蔔, 芹菜, 煮</small>   | 5.2      | 2.4      | 2      | 2.4    | 702 | 0    |
| 2/22 | 一  | 地瓜飯  | 港式叉燒肉<br><small>叉燒肉, 烤</small> | 白玉雞球<br><small>白蘿蔔Q, 雞丁, 炒</small> | 玉米五彩<br><small>玉米粒Q, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 絞肉, 青豆仁, 炒</small> | 產銷履歷<br>昆布肉片湯<br><small>昆布, 肉片, 煮</small>    | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.4    | 709 | 0    |
| 2/23 | 二  | 白飯   | 當歸養生雞<br><small>雞丁, 煮</small>  | 蒸蛋<br><small>雞蛋Q, 蒸</small>        | 梅干絞肉<br><small>絞肉Q, 梅乾菜, 炒</small>                | 有機蔬菜<br>冬瓜薑絲湯<br><small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>    | 5.5      | 2.4      | 2      | 2.4    | 723 | 0    |
| 2/25 | 四  | 腰果炒飯 | 西西里燉肉<br><small>肉丁C, 燉</small> | 椒鹽二翅<br><small>二翅, 炸</small>       | 開陽大瓜<br><small>大黃瓜Q, 蝦米, 炒</small>                | 有機蔬菜<br>枸杞銀耳湯<br><small>枸杞, 白木耳, 煮</small>   | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.3    | 705 | 0    |
| 2/26 | 五  | 白飯   | 鮮魚排<br><small>魚排, 煮</small>    | 黑胡椒雞柳<br><small>雞柳Q, 炒</small>     | 雪菜肉末<br><small>雪菜Q, 絞肉, 炒</small>                 | 有機蔬菜<br>豆腐味噌湯<br><small>豆腐, 味噌, 煮</small>    | 5.4      | 2.4      | 2      | 2.3    | 712 | 0    |

\*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類, 雞蛋, 乳製品, 堅果類等), 請注意食用

營養師 李景惠