

國琳團膳 111年9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
8/30	二	白飯	烤雞翅 雞翅C. 烤	乾丁絞肉 豆乾丁、絞肉Q. 炒	肉絲青菜 肉絲Q. 青菜Q. 炒	有機蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲. 煮	水果	5.2	2.4	2	2.5	707	0
9/1	四	地瓜飯	五香扣肉 肉丁C. 豆干. 炒	蒸蛋 雞蛋Q. 蒸	開陽青菜 蝦米. 青菜Q. 炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌. 豆腐. 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
9/2	五	白飯	紅燒魚排 魚排Q. 紅燒	雞塊 雞塊C. 炸	傳香滷味 紅白蘿蔔Q. 豬血糕C. 滷	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q. 大骨Q. 煮		5.3	2.5	2	2.3	712	0
9/5	一	紫米飯	叉燒肉 里肌肉條Q. 炒	肉茸油丁 絞肉Q. 油豆腐. 炒	香菇青菜 香菇Q. 青菜Q. 炒	產銷履歷	胡瓜湯 蒲瓜Q. 煮		5.2	2.5	2	2.4	710	0
9/6	二	白飯 蔬食日	麻婆豆腐 絞肉Q. 豆腐. 炒	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q. 雞蛋Q. 炒	芋香大白 芋頭Q. 大白菜Q. 胡蘿蔔Q. 炒	有機蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜磚. 西谷米. 煮	水果	5.3	2.4	2	2.5	714	0
9/8	四	義大利麵	虱目魚排 虱目魚排履歷. 炸	蛋酥高麗 雞蛋Q. 高麗菜Q. 炒	番茄絞肉 番茄Q. 絞肉Q. 炒	有機蔬菜	銀芽三絲湯 豆芽. 胡蘿蔔. 木耳. 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
9/9	五	中秋節連假												
9/12	一	白飯	醬燒肉片 肉片C. 燒	毛豆三色 毛豆Q. 玉米粒Q. 胡蘿蔔Q. 炒	乾絲海帶 白乾絲. 海帶絲. 炒	產銷履歷	金針菇蔬菜湯 金針菇Q. 蔬菜Q. 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/13	二	糙米飯	滷雞排 雞排C. 滷	番茄豆腐 番茄Q. 豆腐. 煮	肉絲河粉 肉絲Q. 河粉. 炒	有機蔬菜	白玉大骨湯 白蘿蔔Q. 大骨Q. 煮	水果/豆奶	5.3	2.4	2	2.5	714	0
9/15	四	黑芝麻飯	生薑燒肉 肉片C. 薑. 燒	燒賣地瓜 燒賣C. 地瓜Q. 蒸	燴什錦 蔬菜Q. 肉絲Q. 燴	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q. 胡蘿蔔Q. 馬鈴薯Q. 雞蛋Q. 煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
9/16	五	白飯	咖哩魚丁 水鯊魚丁Q. 煮	筍片油腐絞肉 竹筍Q. 絞肉Q. 油豆腐. 炒	雞塊 雞塊C. 炸	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜Q. 番茄Q. 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
9/19	一	麥片飯	醬香燒雞 雞丁C. 燒	玉米三色 絞肉Q. 玉米粒Q. 胡蘿蔔Q. 炒	茶碗蒸 雞蛋Q. 蒸	產銷履歷	香菇蔬菜湯 香菇Q. 蔬菜Q. 炒		5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/20	二	家常炒飯	咕咾肉 肉丁. 炒	洋芋燒肉 馬鈴薯Q. 肉片Q. 炒	獅子頭 獅子頭C. 蒸	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜Q. 雞蛋Q. 煮	水果	5.2	2.4	2	2.5	707	0
9/22	四	小米飯	黑胡椒里肌 里肌排C. 煮	蔥燒豆腐 豆腐. 絞肉Q. 炒	關東煮 白蘿蔔Q. 胡蘿蔔Q. 肉絲Q. 煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆. 煮		5.2	2.4	2	2.3	698	0
9/23	五	白飯	紅燒魚 水鯊魚Q. 紅燒	打拋豬 絞肉Q. 番茄Q. 九層塔. 豆干. 炒	鮮瓜燴肉絲 瓜Q. 肉絲Q. 燴	有機蔬菜	海結薑絲湯 海帶結. 薑絲. 煮		6.3	2.4	2	2.4	779	0
9/26	一	白飯	香滷控肉 肉丁C. 滷	彩椒雞絲 彩椒Q. 雞絲Q. 炒	香菇百頁 香菇Q. 百頁. 炒	產銷履歷	竹筍湯 竹筍. 煮		6.3	2.4	2	2.4	779	0
9/27	二	紫米飯	沙茶魚 魚丁Q. 炒	敏豆肉絲 敏豆履. 肉絲Q. 炒	紅燒豆腐 豆腐. 絞肉Q. 紅燒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽. 雞蛋Q. 煮	水果	6.3	2.4	2	2.4	779	0
9/29	四	糙米飯	花枝排 花枝排. 炸	鮮瓜杏鮑菇 瓜Q. 杏鮑菇Q. 炒	毛豆油丁絞肉 毛豆Q. 油豆腐. 絞肉Q. 炒	有機蔬菜	三絲湯 肉絲Q. 蔬菜Q. 煮		6.5	2.4	2	2.5	798	0
9/30	五	白飯	古早味扣肉 肉丁C. 煮	客家小炒 豆干片. 肉絲Q. 炒	香菇鮮蔬 香菇Q. 蔬菜Q. 炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄Q. 蔬菜Q. 煮		6.3	2.4	2	2.4	779	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