

國琳團膳

111年10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
10/3	一	白飯	叉燒肉 里肌肉Q. 烤	開陽青菜 蝦米. 蔬菜Q. 胡蘿蔔Q. 炒	玉米絞肉 非基改玉米粒Q. 胡蘿蔔Q. 絞肉Q. 炒	產銷履歷	海芽味噌湯 海帶芽. 味噌. 煮		5.4	2.5	2	2.4	724	0
10/4	二	義大利麵 蔬食日	紅燒豆腐 豆腐. 煮	肉絲敏豆 肉絲Q. 敏豆腐. 炒	蒸鍋貼 鍋貼C. 蒸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q. 蔬菜Q. 煮		5.4	2.5	2	2.4	724	0
10/6	四		紅燒魚 魚丁Q. 紅燒	蘿蔔雞丁 紅白蘿蔔Q. 雞丁C. 炒	梅干絞肉 梅乾菜. 絞肉Q. 炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐. 竹筍Q. 胡蘿蔔Q. 木耳Q. 雞蛋Q. 煮		5.5	2.5	2	2.3	726	0
10/7	五	紫米飯	生薑肉片 肉片C. 薑. 煮	香菇青菜 香菇Q. 青菜Q. 炒	蒸蛋 雞蛋Q. 蒸	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍Q. 煮		5.3	2.5	2	2.4	717	0
10/10	一	國慶日												
10/11	二	白飯	蔥燒里肌 里肌排C. 煮	脆炒三絲 蔬菜Q. 胡蘿蔔Q. 肉絲Q. 炒	香菇百頁 香菇Q. 非基改百頁. 炒	有機蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆. QQ. 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
10/13	四	地瓜飯	五香扣肉 肉丁C. 煮	番茄蛋 番茄Q. 雞蛋Q. 炒	香菇什錦 香菇Q. 蔬菜Q. 肉絲Q. 胡蘿蔔Q. 炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 味噌. 小魚乾. 非基改豆腐. 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/14	五	白飯	三杯魚 魚丁Q. 九層塔. 炒	筍香肉絲 竹筍Q. 肉絲Q. 炒	泰式河粉 河粉. 絞肉Q. 炒	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜. 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/17	一	白飯	泡菜肉片 高麗菜Q. 肉片C. 炒	雞塊 雞塊C. 炸	鐵板豆腐 豆腐. 絞肉Q. 炒	產銷履歷	芹香白玉湯 芹菜Q. 白蘿蔔Q. 煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0
10/18	二	黑芝麻飯	五香雞排 雞排C. 油	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q. 雞蛋Q. 炒	肉絲青菜 肉絲Q. 青菜Q. 炒	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q. 大骨Q. 薑絲. 煮		5.3	2.4	2	2.3	705	0
10/20	四	炒飯	宮保雞丁 雞丁Q. 炒	什錦青菜 青菜Q. 胡蘿蔔Q. 肉絲Q. 炒	燒賣南瓜 燒賣C. 南瓜Q. 蒸	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜. 肉絲Q. 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/21	五	小米飯	薑絲魚排 魚排Q. 煮	油瓜碎乾絞肉 油瓜. 碎豆干. 絞肉Q. 煮	蘿蔔燜肉 白蘿蔔Q. 肉絲Q. 炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽. 雞蛋Q. 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/22	六	白飯	炸雞排 雞排C. 炸	肉絲青菜 肉絲Q. 青菜Q. 炒	蒸蛋 雞蛋Q. 蒸	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q. 西谷米. 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/24	一	運動會補假												
10/25	二	白飯	養生雞丁 雞丁Q. 煮	京醬肉絲 肉絲Q. 蔬菜Q. 炒	雞塊馬鈴薯條 雞塊C. 馬鈴薯條Q. 炸	有機蔬菜	香菇竹筍湯 香菇Q. 竹筍Q. 煮		5.3	2.4	2	2.3	705	0
10/27	四	糙米飯	叉燒肉 里肌肉Q. 烤	番茄玉米 番茄Q. 非基改玉米粒C. 炒	大溪豆乾 豆干. 煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚. 山粉圓. 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
10/28	五	白飯	蔥燒魚 魚丁Q. 燒	打拋豬 絞肉Q. 番茄Q. 九層塔. 煮	金針菇豆皮大白 金針菇Q. 大白菜Q. 豆皮. 炒	有機蔬菜	三絲羹湯 蔬菜Q. 胡蘿蔔Q. 木耳Q. 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
10/31	一	白飯	蜜汁排骨 排骨Q. 炒	芋香大白 芋頭Q. 大白菜Q. 胡蘿蔔Q. 炒	乾丁絞肉 非基改豆乾丁. 絞肉Q. 炒	產銷履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q. 薏仁. 煮		5.4	2.4	2	2.5	721	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