

國琳團膳 112年6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1Q 請款
6/1	四	地瓜飯	迷迭香里肌 里肌排C. 滷	玉米絞肉 玉米粒Q. 絞肉Q. 炒	開陽青菜 蝦米. 蔬菜Q. 炒	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜Q. 冬粉. 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/2	五	糙米飯	鹹酥雞 雞丁Q. 炸	紅燒豆腐 豆腐. 絞肉Q. 炒	番茄炒蛋 番茄Q. 雞蛋Q. 炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q. 薑絲. 煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
6/5	一	白飯	古早味扣肉 肉丁C. 煮	肉絲高麗 肉絲Q. 高麗菜Q. 炒	乾丁小魚 豆乾丁. 小魚乾. 煮	產銷履歷	海芽薑絲湯 海帶芽. 薑. 煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
6/6	二	糙米飯 蔬食日	可樂餅 可樂餅C. 炸	和風小火鍋 紅白蘿蔔Q. 海帶結. 煮	彩蔬肉絲 蔬菜Q. 肉絲Q. 炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚. 山粉圓. 煮	水果	5.2	2.2	2	2.3	683	0
6/7	三	香鬆飯	糖醋肉片 肉片C. 炒	肉絲青菜 肉絲Q. 蔬菜Q. 炒	梅干絞肉 梅乾菜. 絞肉Q. 炒	季節蔬菜	金針菇蔬菜湯 金針菇Q. 蔬菜Q. 煮		5.2	2.3	2	2.4	695	0
6/8	四	紅藜飯	紅燒魚丁 魚丁Q. 煮	紅仁炒蛋 雞蛋Q. 胡蘿蔔Q. 炒	佛跳牆 大白菜Q. 肉絲Q. 胡蘿蔔Q. 芋頭Q. 炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐. 味噌. 煮		5.3	2.2	2	2.3	690	0
6/9	五	糙米飯	洋芋燉肉 馬鈴薯Q. 肉丁C. 煮	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	蘿蔔大骨湯 蘿蔔Q. 大骨Q. 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/12	一	白飯	宮保雞丁 雞丁Q. 煮	田園三色 玉米粒Q. 胡蘿蔔Q. 絞肉Q. 涼薯Q. 炒	肉絲鮮蔬 肉絲Q. 蔬菜Q. 炒	產銷履歷	羅宋湯 蔬菜Q. 番茄Q. 煮		5.4	2.5	2	2.4	724	0
6/13	二	糙米飯	生薑肉片 肉片C. 薑. 煮	開陽鮮蔬 蝦米. 蔬菜Q. 炒	蒸蛋 雞蛋Q. 蒸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q. 馬鈴薯Q. 胡蘿蔔Q. 雞蛋Q. 煮	水果	5.3	2.3	2	2.5	706	0
6/14	三	番茄肉醬麵	紅燒雞翅 雞翅C. 紅燒	綜合滷味 蔬菜Q. 油豆腐. 煮	肉絲鮮菇彩蔬 肉絲Q. 香菇Q. 蔬菜Q. 炒	季節蔬菜	木瓜大骨湯 木瓜Q. 大骨Q. 煮		5.2	2.3	2	2.3	690	0
6/15	四	黑芝麻飯	洋蔥豬柳 洋蔥Q. 豬柳C. 炒	花枝丸*2 花枝丸C. 炸	雪菜肉末 雪菜Q. 絞肉Q. 炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇Q. 雞丁Q. 蔬菜Q. 煮	豆奶	5.2	2.2	2	2.2	678	0
6/16	五	糙米飯	海苔魚丁 魚丁Q. 炸	彩椒大瓜 彩椒Q. 大瓜Q. 炒	鮮菇百頁 香菇Q. 百頁. 炒	有機蔬菜	蔬菜大骨湯 蔬菜Q. 大骨Q. 煮		5.2	2.2	2	2.3	683	0
6/17	六	白飯	三杯雞 雞丁Q. 九層塔. 炒	芝麻豆干 豆干. 芝麻. 煮	枸杞冬瓜 冬瓜Q. 絞肉Q. 枸杞. 煮	有機蔬菜	海結薑絲湯 海帶結. 薑絲. 煮		5.2	2.2	2	2.3	683	0
6/19	一	白飯	醬燒大排 里肌排C. 煮	乾丁絞肉 乾丁. 絞肉Q. 炒	蝦醬青菜 蝦米. 蔬菜Q. 炒	產銷履歷	竹筍大骨湯 竹筍Q. 大骨Q. 煮		5.2	2.2	2	2.3	683	0
6/20	二	糙米飯	蔥爆魚 魚丁Q. 紅燒	咖哩洋芋 肉絲Q. 馬鈴薯Q. 炒	虱目魚丸燒 蔬菜Q. 虱目魚丸C. 炒	有機蔬菜	西米露甜湯 冬瓜磚. 西谷米. 煮	水果	5.4	2.3	2	2.3	704	0
6/21	三	白飯	海結燒肉 海帶結. 肉丁C. 煮	馬鈴薯條 馬鈴薯Q. 炸	竹筍肉絲 竹筍Q. 肉絲Q. 炒	季節蔬菜	玉米段湯 玉米段Q. 蔬菜Q. 煮		5.3	2.2	2	2.2	685	0
6/22	四	端午節連假~												
6/23	五													
6/26	一	白飯	筍乾燒肉 筍乾. 肉丁C. 煮	毛豆三色 毛豆腹. 玉米粒Q. 胡蘿蔔Q. 絞肉Q. 炒	沙茶豬血糕 豬血糕C. 煮	產銷履歷	味噌海芽湯 味噌. 海芽. 煮		5.4	2.2	2	2.3	697	0
6/27	二	糙米飯	香酥魚排 魚排Q. 炸	絞肉豆腐 豆腐. 絞肉Q. 煮	韓式肉片 肉片Q. 高麗菜Q. 炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q. 蘿蔔Q. 煮	水果	5.2	2.3	2	2.3	690	0
6/28	三	義大利麵	醋溜肉片 肉片C. 炒	番茄絞肉 番茄Q. 絞肉Q. 炒	鍋貼*1 鍋貼C. 煎	季節蔬菜	檸檬山粉圓 檸檬. 山粉圓. 煮		5.3	2.2	2	2.2	685	0
6/29	四	紫米飯	紅燒雞丁 雞丁Q. 紅燒	蝦醬高麗 蝦米. 高麗菜Q. 炒	雞塊*2 雞塊C. 炸	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q. 馬鈴薯Q. 胡蘿蔔Q. 雞蛋Q. 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/30	五	糙米飯	鐵板豬柳 肉絲C. 洋蔥Q. 炒	打拋豬 豆干. 絞肉Q. 番茄Q. 九層塔. 炒	鮮瓜什錦 瓜Q. 胡蘿蔔Q. 肉絲Q. 炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q. 薏仁. 煮		5.3	2.4	2	2.2	700	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