



津味優質午餐



龍岡國中幼兒園
113年6月菜單

日期	星期	早點	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	午點	三 一 Q 四 星	全 蛋 黃 蛋 白 (個)	豆 黃 豆 黃 豆 (個)	豆 黃 豆 黃 豆 (個)	豆 黃 豆 黃 豆 (個)	總 量 (kcal)
6/3	一	雞茸粉絲煲	芝麻白飯	塔香三杯雞 C雞丁/炒	菇菇豆腐 Q香菇、非基改豆腐/煮	番茄羅宋湯 Q番茄、Q芹菜	鍋貼x2+豆奶		5.2	2.3	2	2.2	686
6/4	二	古早味肉燥麵	胚芽米飯	橙汁醬豬排 C豬排/燒	銀芽炒肉絲 Q豆芽菜、C豬肉/炒	肉羹蛋花湯 C肉羹、Q雞蛋、Q紅蘿蔔	綠豆湯		5.3	2	2	2.2	670
6/5	三	茄汁義大利麵	白飯	京醬豬柳 C豬肉/煮	鐵板滷味 海帶根、素肚、Q杏鮑菇/滷	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜、C豬肉	豆奶+慶生蛋糕		5.5	2.2	2	2.5	713
6/6	四	家常湯餃	白飯	京都壽喜燒 C豬肉、Q洋蔥/燒	番茄滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	柴魚味噌湯 非基改豆腐、柴魚	枸杞銀耳湯		5.2	2.3	2	2.2	686
6/7	五	菠菜瘦肉粥	燕麥Q飯	蘑菇醬燒魚 C魚肉/燒	玉米四喜 Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔、Q芋頭、T毛豆/煮	蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜、C豬肉	鮮奶+草莓吐司		5.5	2	2.1	2.2	687
6/10	一	端午節連假											
6/11	二	肉羹麵線糊	白飯	烤肉醬雞排 C雞排/燒	鮮瓜什錦 Q大黃瓜、C肉羹、Q紅蘿蔔/煮	海芽蛋花湯 乾海帶芽、Q雞蛋	豆奶+蒸銀絲卷		5.5	2.1	2	2.2	688
6/12	三	肉絲炒麵	白飯	日式炸豬排 C豬排/炸	極品佛跳牆 Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q芋頭/煮	木瓜雞湯 Q青木瓜、C雞肉	黑糖地瓜湯	豆奶	5.5	2	2.2	2.5	703
6/13	四	絲瓜蛋麵線	小米蒸飯	親子雞肉丼 C雞丁、Q雞蛋/煮	雪菜麵腸 雪菜、麵腸/炒	蔬菜總匯湯 C豬肉、Q高麗菜、Q秀珍菇	芋頭鹹粥		5.4	2	2	2.2	677
6/14	五	香菇瘦肉粥	五穀米飯	糖醋魚柳 C魚肉/燒	芽菜豬肉 Q豆芽菜、C豬肉/炒	巧達濃湯 Q雞蛋、Q非基改玉米粒	鮮奶+小蛋糕		5.4	2	2	2.5	691
6/17	一	鮮蔬冬粉	芝麻白飯	蔥香油腐雞 C雞丁、非基改油豆腐/煮	蝦香扁蒲 Q蒲瓜、蝦米/炒	酸菜肉片湯 酸菜、C豬肉	豆奶+芋泥包		5.5	2.2	2	2.5	713
6/18	二	廣東粥	蕎麥米飯	鐵路豬排 C豬排/燒	海結麵輪 海帶結、麵輪、Q白蘿蔔/煮	港式酸辣湯 非基改豆腐、Q紅蘿蔔、Q雞蛋	番茄雞蛋麵		5.5	2.1	2	2.2	697
6/19	三	雞茸青醬麵	白飯	卡拉雞腿排 C雞排/炸	眷村滷味 Q金針菇、Q黑輪、Q豆漿/滷	雪花菇菇湯 Q雞蛋、Q秀珍菇	豆奶+烤地瓜		5.4	2.2	2	2.5	706
6/20	四	蘿蔔糕湯	白飯	筍干東坡肉 C豬肉、筍干/滷	乳酪玉米蛋 Q雞蛋、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔/炒	黃瓜豚肉湯 Q大黃瓜、C豬肉	迪化紅麵線		5.5	2.3	2.1	2	700
6/21	五	台南擔擔麵	胚芽米飯	韓式燒雞 C雞丁/燒	蛋酥白菜滷 Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q雞蛋/滷	客家米粉湯 米粉、C豬肉、Q芹菜	鮮奶+小麵包		5.5	2.1	2	2.5	710
6/24	一	煎餃*2+豆奶	海苔香鬆飯	炙燒豚肉 C豬肉/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋、Q青蔥/蒸	港式肉骨茶 Q白蘿蔔、C豬肉、肉骨茶包	綠豆湯		5.4	2.3	2	2.5	713
6/25	二	豆芽乾拌麵	燕麥Q飯	酸甜醬佐豬排 C豬排/燒	辦桌拼盤 Q白蘿蔔、海帶結/滷	味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌	豆奶+菜包		5.3	2.2	2	2.2	685
6/26	三	古早味拌飯	白飯	起司鹹酥雞x2 C雞丁/炸	台式部隊鍋 C豬肉、Q大白菜/煮	冬瓜薑絲湯 Q冬瓜、薑	紅豆湯		5.2	2.1	2	2.5	689
6/27	四	埔里米粉湯	白飯	蔥燒魚丁 C魚肉/燒	茄汁炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	豆薯雞湯 Q豆薯、C雞肉	玉米滑蛋粥		5.5	2.3	2	2	703
6/28	五	蔬菜大滷麵	小米蒸飯	香菇瓜子雞 C雞丁、Q香菇、醃瓜/煮	白菜麵筋燒 Q大白菜、麵筋/燒	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	鮮奶+蜂蜜蛋糕		5.5	2	2.1	2.5	700

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

◎全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。◇油飯使用白米製作

▽每週一供應產銷履歷蔬菜，每週二、四、五供應有機蔬菜。

◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會所提供的深綠色蔬菜為主。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商

地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號

服務電話：03-3881534

營養師：李怡宜 營養字第10867號