



津味優質午餐



龍岡國中幼兒園
113年12月菜單

日期	星期	早點	主食	美味主菜	美味副菜		湯品		午點	全穀雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 果糖 (份)	熱量 (Kcal)
12/2	一	鍋貼×2+豆奶	芝麻白飯	塔香三杯雞 C雞肉/炒	家常豆腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	豆薯肉片湯 Q豆薯.C豬肉	水果	鮮蔬瘦肉粥	5.2	2.1	2.1	2.7	696
12/3	二	古早味肉燥麵	蕎麥米飯	鐵板肉柳 C豬肉.Q洋葱/炒	法式白醬 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋		芋圓撞奶	5.3	2.3	2.2	2.6	716
12/4	三	紅醬義麵	燕麥Q飯	香酥雞堡 C雞堡/炸	九州關東煮 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	季節青菜	黃芽肉絲湯 Q黃豆芽.C豬肉	水果	慶生蛋糕+鮮奶	5.2	2	2.3	2.8	698
12/5	四	小饅頭+優酪乳	五穀米飯	糖醋雞丁 C雞肉.Q洋葱/燒	人氣蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	冬瓜燉雞湯 Q冬瓜.C雞肉		古早味蘿蔔糕湯	5.1	2.1	2	2.5	677
12/6	五	肉羹麵線糊	小薏仁飯	鍋燒魚煲 C魚肉/燒	白菜滷 Q大白菜.Q芋頭/滷	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	水果	草莓吐司+鮮奶	5.2	2.1	2.1	2.6	691
12/9	一	家常湯餃	小米香飯	義式洋芋雞 C雞肉.Q洋葱/煮	蒜香油豆腐 非基改油豆腐.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	田園肉羹湯 C肉羹.Q高麗菜.Q紅蘿蔔	水果	烤地瓜+豆奶	5.2	2	2.3	2.6	689
12/10	二	番茄雞蛋麵	五穀米飯	時蔬燉雞 C雞肉.Q高麗菜/燒	蝦香蒲瓜 Q蒲瓜.蝦米/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 Q香菇.Q白蘿蔔.C雞肉		蒸銀絲卷+鮮奶	5.1	2.2	2.2	2.6	694
12/11	三	主廚炒飯	五穀米飯	大阪香酥豬排 C豬肉/炸	海帶三絲 海帶絲.C豬肉.非基改白干絲/炒	季節青菜	客家米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹	水果	綠豆湯	5.2	2.3	2.3	2.8	720
12/12	四	三角薯餅+優酪乳	五穀米飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	玉米肉茸 Q非基改玉米.C豬肉.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌		絲瓜蛋麵線	5.3	2.1	2.1	2.7	703
12/13	五	鮮蔬冬粉	麥片Q飯	沙茶魚丁 C魚肉/燒	茄汁滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	白玉豚肉湯 Q白蘿蔔.C豬肉	水果	菜包+鮮奶	5.2	2.2	2	2.7	701
12/16	一	芋頭鹹稀飯	海苔香鬆飯	白醬洋芋雞 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.C雞肉/煮	羅勒杏菇燴干 Q杏菇.非基改四分干/燒	產銷履歷蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q絲瓜.Q香菇.Q秀珍菇	水果	芋泥包+優酪乳	5.2	2.1	2.1	2.7	696
12/17	二	蔬菜大滷麵	胚芽米飯	蘑菇醬豬排 C豬肉/燒	冬瓜肉末燒 Q冬瓜.C豬肉/燒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.Q雞蛋.Q木耳		水煮玉米+豆奶	5.1	2.2	2	2.6	689
12/18	三	招牌炒麵	五穀米飯	搖搖鹹酥雞 C雞肉/炸	彩椒大頭菜 Q彩椒.Q大頭菜/炒	季節青菜	木瓜肉片湯 Q青木瓜.C豬肉	水果	綜合燒仙草	豆奶 5.2	2.2	2.4	2.8	715
12/19	四	煎餃×2+鮮奶	五穀米飯	泰式打拋雞 C雞肉/燒	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	羅宋湯 Q馬鈴薯.Q番茄.C豬肉		客家炒粿條	5.3	2.3	2	2.7	715
12/20	五	台南擔擔麵	燕麥Q飯	奶香菇菇肉片 C豬肉.Q杏鮑菇/煮	刺瓜雲耳 Q大黃瓜.Q木耳/炒	有機蔬菜	客家鹹湯圓 湯圓.Q芹菜.C豬肉	水果	小麵包+鮮奶	5.2	2	2	2.6	681
12/23	一	黑糖饅頭+優酪乳	蕎麥米飯	味噌燒雞 C雞肉.Q高麗菜/燒	砂鍋白菜滷 Q大白菜.Q芋頭/滷	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	水果	台式炒米粉	5.1	2.1	2.1	2.6	684
12/24	二	豆芽乾拌麵	五穀米飯	米蘭燉肉 C豬肉.Q馬鈴薯/煮	竹筍肉絲 竹筍.C豬肉/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		蒸馬鈴薯+鮮奶	5.2	2	2.1	2.7	688
12/25	三	肉絲炒飯	五穀米飯	脆皮炸雞排 C雞肉/炸	一品滷味燙 Q白蘿蔔.非基改豆干.素肚/滷	季節青菜	酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉	水果	紅豆湯	5.2	2	2.4	2.8	700
12/26	四	香菇瘦肉粥	五穀米飯	糖醋魚柳 C魚肉/燒	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	結頭肉片湯 Q結頭菜.C豬肉		芝麻包+豆奶	5.1	2.1	2	2.7	686
12/27	五	田園粉絲煲	芝麻白飯	醬爆雞丁 C雞肉/燒	青醬洋芋 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.味噌.非基改豆腐	水果	蒜香吐司+鮮奶	5.3	2.1	2.4	2.6	706
12/30	一	玉米滑蛋粥	五穀米飯	香菇瓜仔雞 C雞肉.Q香菇/燒	鮮菇扁蒲 Q蒲瓜.Q香菇/炒	產銷履歷蔬菜	竹筍燉肉湯 竹筍.C豬肉	水果	迪化紅麵線	5.1	2.2	2.1	2.5	687
12/31	二	豆芽乾拌麵	麥片Q飯	左宗棠酸甜雞 C雞肉/燒	起司洋葱蛋 Q洋葱.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	港式肉骨茶 Q白蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包		茶葉蛋+豆奶	5.2	2	2.1	2.6	684

◆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。▽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色蔬菜為主。營養師：李怡萱