



津味優質午餐



龍岡國中幼兒園
114年1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 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 與堅 果類 (份)	熱 量 (Kcal)	
1/1	三	2025元旦 新年快樂													
1/2	四	鮮蔬瘦肉粥	小米蒸飯	泰式醬雞排 C雞肉/燒	法式白醬 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐,味噌		古早味蘿蔔糕湯	5.3	2.1	2	2.6	696	
1/3	五	肉羹麵線糊	五穀米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	白菜滷 Q大白菜,Q芋頭/滷	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋	水果	蒜香吐司+鮮奶	5.2	2.1	2.2	2.7	698	
1/6	一	家常湯餃	蕎麥米飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	一品綜合燙 非基改四分干,海帶結,C豬肉/滷	產銷履 歷蔬菜	香菇雞湯 Q香菇,C雞肉	水果	烤地瓜+豆奶	5.2	2	2.1	2.6	684	
1/7	二	蒸銀絲卷+優酪乳	芝麻白飯	砂鍋魚丁 C魚肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋,菜脯,蔥/炒	有機 蔬菜	大瓜肉片湯 Q大黃瓜,C豬肉		番茄雞蛋麵	5.1	2.2	2	2.7	694	
1/8	三	招牌蛋炒飯	五穀米飯	香酥雞堡 C雞堡/炸	眷村滷味 非基改黑豆干,素肚,C豬肉/滷	季節 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽,Q雞蛋	水果	慶生蛋糕+鮮奶	5.2	2.3	2.1	2.8	715	
1/9	四	田園粉絲煲	胚芽米飯	筍香東坡肉 C豬肉,筍干/煮	四季小火鍋 Q白蘿蔔,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮	有機 蔬菜	金茸蔬菜湯 Q金針菇,Q絲瓜,C豬肉		絲瓜蛋麵線	5.1	2.1	2.2	2.7	691	
1/10	五	客家米粉湯	五穀米飯	番茄洋芋雞 C雞肉,Q番茄/煮	開陽蒲瓜 Q蒲瓜,Q紅蘿蔔,蝦米/炒	有機 蔬菜	香菇肉羹湯 Q香菇,Q雞蛋,C肉羹	水果	小麵包+鮮奶	5.3	2.2	2.3	2.5	706	
1/13	一	芋頭鹹粥	海苔香鬆飯	醋溜魚柳 C魚肉/燒	白菜麵筋 Q大白菜,Q紅蘿蔔,麵筋/煮	產銷履 歷蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜,C豬肉	水果	菜包+優酪乳	5.1	2.1	2.2	2.6	687	
1/14	二	蔬菜大滷麵	五穀米飯	蘑菇醬豬排 C豬排/燒	家常豆腐 非基改豆腐,C豬肉/煮	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,C豬肉		水煮玉米+豆奶	5.2	2.2	2	2.7	701	
1/15	三	紅醬義麵	五穀米飯	香香鹹酥雞 C雞肉/炸	彩椒花椰 C花椰菜,Q彩椒/炒	季節 青菜	港式酸辣湯 非基改豆腐,Q紅蘿蔔	水果	黑糖地瓜湯	豆 奶	5.2	2.2	2.2	2.8	710
1/16	四	煎餃×2+鮮奶	五穀米飯	日式壽喜燒 C豬肉/煮	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐,味噌		客家炒粿條	5.1	2.3	2	2.6	697	
1/17	五	台南擔擔麵	燕麥Q飯	冬瓜香菇雞 Q冬瓜,Q香菇,C雞肉/煮	青醬洋芋 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	白玉肉片湯 Q白蘿蔔,C豬肉	水果	茶葉蛋+鮮奶	5.3	2	2	2.6	688	
1/20	一	台式炒米粉	五穀米飯	糖醋雞丁 C雞肉/燒	彩繪鮮瓜 Q大黃瓜,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮	產銷履 歷蔬菜	貴族農湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋		草莓吐司+豆奶	5.1	2.1	2.2	2.7	691	

寒假開始 新年快樂 兔年行大運

★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：李怡宣

2024/12/2 14:10

