



# 津味優質午餐



龍岡國中幼兒園  
114年6月菜單

日期	星期	早點	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	水果	午點	三餐 一Q 回饋	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)
6/2	一	優酪乳+蒸銀絲卷	芝麻白飯	天使腿排 C雞肉/燒	丸子蒲瓜煮 C丸子.Q蒲瓜/煮	產銷履歷 蔬菜	巧達玉米湯 非基改玉米.Q雞蛋	水果	香菇瘦肉粥		5.2	2	2	2	654
6/3	二	紅豆小薏仁湯	五穀米飯	蔥爆豬柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 Q香菇.C雞肉		鮮奶+鮮肉包		5.5	2.2	1.8	2	685
6/4	三	主廚拌飯	白飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	泰醬打拋肉 非基改豆干.C豬肉/炒丁	季節 青菜	鮮筍湯 Q竹筍.C豬肉	水果	豆漿+慶生蛋糕		5.5	2.2	1.8	2.5	708
6/5	四	鮮蔬冬粉	燕麥Q飯	糖醋咕咾肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.非基改豆腐.味噌		古早味肉燥麵		5	2.2	1.8	2.1	655
6/6	五	家常湯餃	海苔粉飯	三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	南洋咖哩 Q洋芋.T紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	水果	鮮奶+草莓吐司		5.5	2	1.8	2	670
6/9	一	番茄雞蛋麵	小米蒸飯	洋葱炒肉絲 C豬肉/炒	枸杞冬瓜肉燥 枸杞.Q冬瓜.C豬肉/炒	產銷履歷 蔬菜	結頭菜燉湯 Q結頭菜.C豬肉	水果	豆奶+烤地瓜		5	2	2.2	2	645
6/10	二	絲瓜蛋麵線	海苔香鬆飯	鐵板燒魚 C魚肉/燒	沙茶白玉煮 Q白蘿蔔.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉		鮮奶+蔥花捲		5	2	2.2	2	645
6/11	三	綠豆薏仁湯	白飯	吮指脆皮雞翅 C雞翅/炸	海帶肉絲 海帶.C豬肉/炒	季節 青菜	涼薯豚肉湯 Q涼薯.C豬肉	水果	義大利麵		5.5	2.2	2.3	2.5	720
6/12	四	鍋貼×2+優酪乳	芝麻白飯	日式壽喜燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	起司洋芋雞 Q洋芋.T紅蘿蔔.C雞肉/煮	有機 蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.Q木耳.T紅蘿蔔		客家炒粿條		5.5	2	2	2	675
6/13	五	肉羹麵線糊	胚芽米飯	椒麻雞 C雞肉/炒	彩繪大瓜 Q木耳.Q大黃瓜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機 蔬菜	筍香肉片湯 Q竹筍.C豬肉	水果	鮮奶+小麵包		5.2	2	2.2	2.3	673
6/16	一	埔里米粉湯	芝麻白飯	彩椒糖醋魚柳 Q魚肉.彩椒/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	產銷履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	水果	優酪乳+高麗菜包		5	2.2	2	2.2	664
6/17	二	黑糖地瓜湯	蕎麥米飯	韓式燒肉 C豬肉/炒	高麗年糕 Q高麗菜.年糕/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		白醬義大利麵		5.3	2	2.2	2	666
6/18	三	鮮奶+小饅頭*2	白飯	麥香雞堡 C雞堡/炸	蛋酥白菜 Q雞蛋.Q大白菜/炒	季節 青菜	韓式海帶湯 海帶.Q豬肉.Q黃豆芽	水果	鐵板肉燥飯	豆 奶	5.2	2	2.2	2.5	682
6/19	四	農家樂粉絲	海苔香鬆飯	蘑菇醬肉絲 C豬肉/燒	西紅柿炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	暖呼肉骨茶 Q白蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包		豆奶+水煮玉米		5.2	2.3	2.1	2	679
6/20	五	古早味蘿蔔糕湯	麥片白飯	日式咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	夜市滷味 非基改四分干/滷	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉	水果	鮮奶+藍莓吐司		5.5	2.2	2.1	2	693
6/23	一	豆芽乾拌麵	海苔香鬆飯	香蒜燒魚 蒜.C魚肉/燒	玉米歐姆蛋 Q非基改玉米.Q雞蛋.T毛豆/炒	產銷履歷 蔬菜	海芽味噌湯 海芽.非基改豆腐.味噌	水果	烤地瓜+優酪乳		5.2	2.2	2.1	2	672
6/24	二	鮮奶+芝麻包	五穀米飯	糖醋雞丁 C雞肉.Q洋蔥/炒	客家燻筍 Q竹筍.C豬肉/燻	有機 蔬菜	芹香米粉湯 Q芹菜.Q紅蘿蔔.粗米粉.C豬肉		高麗鹹粥		5.3	2	2.1	2	664
6/25	三	紅豆湯	白飯	和風炒肉片 C豬肉/炒	冬瓜燴三鮮 Q冬瓜.Q秀珍菇.Q雞蛋.T紅蘿蔔/煮	季節 青菜	四神湯 雪蓮子.小薏仁.C豬肉	水果	烏龍炒麵		5.5	2	2.4	2	685
6/26	四	美濃湯粿條	小薏仁飯	燒烤翅小腿*2 C雞肉/燒	關東煮 柴魚.Q白蘿蔔.C豬肉/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋		三角薯餅×2 +豆奶		5.5	2.2	2	2.3	704
6/27	五	迪化紅麵線	白飯	紅燒豬腩 C豬肉/紅燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機 蔬菜	蒲瓜燉雞湯 Q蒲瓜.C雞肉	水果	鮮奶+小蛋糕		5.5	2.3	2.4	2.1	712
6/30	一	玉米滑蛋粥	白飯	塔香三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	佛跳牆 Q大白菜.T紅蘿蔔.Q芋頭.C豬肉/煮	產銷履歷 蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄.非基改豆腐.Q雞蛋		豆奶+小麵包		5	2	2.1	2	643

★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：呂如蘋