



津味優質午餐



龍岡國中幼兒園
114年9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)
9/1	一	優酪乳+蒸銀絲卷	白飯	三杯雞 C雞肉、九層塔/炒	家常豆腐 非基改豆腐、C豬肉/燒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	水果	香菇瘦肉粥		5.2	2	2	2	654
9/2	二	鮮奶+鮮肉包	五穀米飯	醬燒豬柳 C豬肉、Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 Q香菇、C雞肉		芋頭西米露		5.5	2.2	1.8	2	685
9/3	三	培根蛋炒飯	白飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	芹香小炒 Q芹菜、非基改豆干/炒	季節青菜	新竹米粉湯 Q芹菜、Q紅蘿蔔、粗米粉、C豬肉	水果	豆漿+蔥花捲		5.5	2.2	1.8	2.5	708
9/4	四	鮮蔬冬粉	燕麥Q飯	糖醋咕咾肉 C豬肉丁、Q洋蔥/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 、非基改豆腐、味噌		家常湯餃		5	2.2	1.8	2.1	655
9/5	五	古早味肉燥麵	白飯	香煎雞腿排 C雞肉/煎	咖哩肉末 Q洋芋、T紅蘿蔔、C絞肉/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
9/8	一	番茄雞蛋麵	白飯	南瓜燉魚 Q南瓜、Q魚肉/燒	起司玉米蛋 乳酪絲、Q非基改玉米、Q雞蛋/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q絲瓜、Q香菇、Q秀珍菇、C豬肉	水果	豆漿+烤地瓜		5	2	2.2	2	645
9/9	二	絲瓜蛋麵線	小薏仁飯	洋蔥炒肉絲 Q洋蔥、C豬肉/炒	芝麻海帶絲 芝麻、海帶絲、C豬肉/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐、Q木耳、T紅蘿蔔		綠豆湯		5	2	2.2	2	645
9/10	三	義大利麵	白飯	卡拉脆皮雞翅 C雞肉/炸	蔥燒油豆腐 青蔥、非基改油豆腐、/燒	季節青菜	冬瓜湯 Q冬瓜、C豬肉	水果	鮮奶+慶生蛋糕		5.5	2.2	2.3	2.5	720
9/11	四	鍋貼×2+優酪乳	白飯	和風豚肉燒 C豬肉、Q洋蔥/燒	馬鈴薯雞茸 Q洋芋、T紅蘿蔔、C雞肉/煮	有機蔬菜	羅宋湯 Q番茄、C豬肉		客家炒粿條		5.5	2	2	2	675
9/12	五	肉羹麵線糊	胚芽米飯	香菇瓜仔雞 香菇、C雞肉、瓜仔/燒	敏豆甜不辣 T敏豆、C甜不辣/炒	有機蔬菜	竹筍燉雞湯 Q竹筍、C雞肉	水果	鮮奶+小蛋糕		5.2	2	2.2	2.3	673
9/15	一	埔里米粉湯	蕎麥米飯	蒜泥白肉 蒜、C豬肉、Q洋蔥/煮	佛跳牆 Q大白菜、T紅蘿蔔、Q芋頭、C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	水果	優酪乳+高麗菜包		5	2.2	2	2.2	664
9/16	二	白醬義大利麵	白飯	糖醋魚柳*2 Q魚肉/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	淡水魚丸湯 Q白蘿蔔、魚丸、C豬肉		黑糖地瓜湯		5.3	2	2.2	2	666
9/17	三	鮮奶+小饅頭*2	白飯	卡拉香雞排 C豬排/炸	蔥燒四分干 非基改四分干、Q洋蔥、C豬肉/燒	季節青菜	木瓜燉湯 Q青木瓜、C豬肉	水果	古早味拌飯	豆奶	5.2	2	2.2	2.5	682
9/18	四	豆芽乾拌麵	白飯	椰香咖哩雞 C雞肉、Q洋芋/煮	滷味燙 Q高麗菜、金針菇、C豬肉/煮	有機蔬菜	三絲肉羹湯 T紅蘿蔔、Q木耳、Q雞蛋、C肉羹		豆奶+水煮玉米		5.2	2.3	2.1	2	679
9/19	五	古早味蘿蔔糕湯	麥片白飯	韓式燒肉 C豬肉/炒	紅絲炒蛋 T紅蘿蔔、Q雞蛋/炒	有機蔬菜	昆布湯 昆布、Q黃豆芽、C豬肉	水果	鮮奶+小麵包		5.5	2.2	2.1	2	693
9/22	一	高麗鹹粥	白飯	醬燒雞 C雞肉、Q洋蔥/炒	毛豆百頁海帶 非基改百頁、T毛豆、海帶/炒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	水果	烤地瓜+優酪乳		5.2	2.2	2.1	2	672
9/23	二	鮮奶+芝麻包	五穀米飯	破布子蒸魚 C魚丁/蒸	茄汁炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	有機蔬菜	榨菜燉雞湯 榨菜、C雞肉		農家樂粉絲		5.3	2	2.1	2	664
9/24	三	家常炒麵	白飯	夜市鹹酥雞 C雞肉/炸	蒜茸油豆腐 蒜、非基改油豆腐、C豬肉/燒	季節青菜	港式肉骨茶湯 Q蘿蔔、C豬肉、肉骨茶包	水果	紅豆湯		5.5	2	2.4	2	685
9/25	四	美濃湯粿條	小薏仁飯	醬燒雞丁 C雞丁/炒	杏菇薯塊 Q杏鮑菇、Q馬鈴薯、C豬肉/煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、非基改豆腐、味噌		芝麻包+豆奶		5.5	2.2	2	2.3	704
9/29	五	迪化紅麵線	白飯	洋蔥鐵板肉絲 Q洋蔥、C肉絲/炒	甘肅瓜仔肉 C豬肉、麵筋、瓜仔/煮	有機蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q香菇、Q秀珍菇、C豬肉	水果	鮮奶+小蛋糕		5.5	2.3	2.4	2.1	712
9/29	一	教師節連假													0
9/30	二	蔬菜米粉湯	白飯	香筍扣肉 筍干、C豬肉	玉米雞茸 Q非基改玉米、T雞肉、T紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜、C豬肉		優酪乳+小麵包		5.5	2	2.1	2.3	691

★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