



津味優質午餐



龍岡國中幼兒園
114年11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 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)
11/3	一	優酪乳+蒸銀絲卷	芝麻白飯	南洋咖哩雞 C雞肉、Q洋芋/煮	鮮菇甘藍 Q香菇、Q高麗菜/炒	產銷履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	水果	香菇瘦肉粥		5.5	2	2.2	2	680
11/4	二	鮮奶+烤地瓜	五穀米飯	蔥爆雞丁 C雞丁/炒	洋蔥歐姆蛋 乳酪絲、Q洋蔥、Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	竹筍燉雞湯 Q竹筍、C雞肉		紅豆湯		5.5	2.3	1.8	2.2	702
11/5	三	番茄義大利麵	白飯	腐乳鹽酥雞 C雞肉/炸	芝麻海帶絲 芝麻、海帶絲、C豬肉/炒	季節 青菜	番茄蛋花湯 Q番茄、Q雞蛋	水果	豆奶+慶生蛋糕		5.5	2	2.2	2.5	703
11/6	四	家常湯餃	燕麥Q飯	蘑菇醬豚肉燒 C豬肉/燒	柴片白菜滷 柴魚片、Q大白菜、C豬肉/滷	有機 蔬菜	港式肉羹湯 C肉羹、Q紅蘿蔔、Q雞蛋		客家炒粿條		5.3	2	2	2	661
11/7	五	古早味肉燥麵	胚芽米飯	三杯塔香魚 九層塔、C魚肉、Q洋蔥/燒	鮮菇蒸蛋 Q香菇、Q雞蛋/蒸	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、味噌	水果	鮮奶+草莓吐司		5.5	2.3	1.8	2.2	702
11/10	一	番茄雞蛋麵	芝麻白飯	杏鮑菇燉雞 Q杏鮑菇、C雞肉/燉	鐵板銀芽 Q芹菜、Q豆芽菜、C豬肉/炒	產銷履歷 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋		豆漿+鮮肉包		5.5	2	2	2	675
11/11	二	戶外教學西點麵包													0
11/12	三	蒜蓉醬蘿蔔糕	白飯	麥克雞塊*3 C雞塊/炸	十三香滷味 Q洋蔥、非基改素雞/燒	季節 青菜	四神湯 雲耳子、小圓仁、C豬肉	水果	黑糖地瓜湯		5.5	2	1.8	2.5	693
11/13	四	鍋貼×2+優酪乳	五穀米飯	巴比Q肉片 C豬肉、Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	芹香米粉湯 Q芹、米粉		鮮蔬炒冬粉		5.2	2.3	1.8	2	672
11/14	五	肉羹麵線糊	白飯	蜜汁雞排 C雞肉/燒	冬瓜肉燥 Q冬瓜、C豬肉/煮	有機 蔬菜	經典肉骨茶 Q白蘿蔔、肉骨茶包	水果	鮮奶+小蛋糕		5.5	2.3	1.8	2.3	706
11/17	一	什錦炒麵	芝麻白飯	香筍扣肉 筍干、C豬肉/滷	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒、Q雞蛋/炒	產銷履歷 蔬菜	菇菇蔬菜湯 Q香菇、C豬肉、Q絲瓜	水果	優酪乳+高麗菜包		5.5	2.3	1.8	2	693
11/18	二	白醬義大利麵	麥片Q飯	香菇瓜仔雞 Q香菇、瓜仔、C雞肉/煮	福祿白菜滷 Q大白菜、Q芋頭/滷	有機 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、Q雞蛋、Q木耳		銀耳湯		5.3	2	2.2	2	666
11/19	三	鮮奶+小饅頭*2	白飯	鐵板燒肉 C豬肉/燒	鮮菇蒲瓜 Q香菇、Q蒲瓜/煮	季節 青菜	昆布湯 昆布、C豬肉	水果	和風烏龍麵	豆 奶	5.5	2	2	2	675
11/20	四	美濃湯粿條	白飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	結頭菜燒肉 Q結頭菜、C豬肉/燒	有機 蔬菜	番茄羅宋湯 Q番茄、Q馬鈴薯、C豬肉		豆奶+水煮玉米		5.2	2	2	2	654
11/21	五	農家樂粉絲	糙米白飯	香酥虱目魚排 C虱目魚排/燒	翡翠蒸蛋 Q雞蛋、蔥/蒸	有機 蔬菜	海芽味噌湯 海芽、非基改豆腐、味噌	水果	鮮奶+小麵包		5.5	2.3	1.8	2.5	715
11/24	一	埔里米粉湯	蕎麥米飯	糖醋雞丁 C雞丁/炒	什錦豆包絲 Q豆芽菜、非基改豆腐絲/炒	產銷履歷 蔬菜	刺瓜豚肉湯 Q大黃瓜、C豬肉	水果	烤地瓜+優酪乳		5.3	2	2	2.2	670
11/25	二	鮮奶+芝麻包	五穀米飯	京醬肉絲 C豬肉、Q洋蔥/燒	茄香滑蛋 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、C肉片		古早味蘿蔔糕湯		5.5	2.3	1.8	2	693
11/26	三	什錦蛋炒飯	白飯	卡啦香酥雞排 C雞肉/炸	獨家沙茶鍋 Q黑輪、Q白蘿蔔、海帶結/滷	季節 青菜	豆薯雞湯 Q豆薯、C雞肉	水果	綠豆薏仁湯		5.5	2	2	2.5	698
11/27	四	豆芽乾拌麵	燕麥Q飯	蜜汁雞翅 C雞翅/燒	小瓜肉茸 Q小黃瓜、C豬肉/炒	有機 蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋		銀絲卷+豆奶		5.5	2	2.2	2	680
11/28	五	迪化紅麵線	白飯	黃燜雞 C雞肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋、菜脯、蔥/炒	有機 蔬菜	冬瓜燉肉湯 Q冬瓜、C豬肉	水果	鮮奶+小蛋糕		5.5	2.3	2	2.3	711

★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。●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。
◆注意：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適
合對其過敏體質者食用。

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