

國琳團膳

112年3月菜單

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

日期	星期	主食	主菜	副菜	
3/1	五	糙米飯	滷雞翅 雞翅C.魯	麻辣燙 茭O.蔬菜O.肉絲O.豆	梅粉薯條 梅子粉.馬鈴薯O.炸
3/4	一	白飯	生薑肉片 肉片C.薑.煮	雞塊*2 雞塊C.炸	麻婆豆腐 豆腐.絞肉O.青蔥.炒
3/5	二	糙米飯	洋蔥雞柳 洋蔥O.雞柳T.炒	田園三色 米粒C.毛豆T.胡蘿蔔C	肉絲洋芋 肉絲O.馬鈴薯O.炒
3/6	三	炸醬麵	蝦仁排 蝦仁排C.炸	大白肉絲 白菜O.肉絲O.胡蘿蔔C	炸醬肉末 絞肉O.豆干.炒
3/7	四	紫米飯	養生雞 雞丁O.紅棗.炒	海帶白乾絲 海帶絲.白乾絲.胡蘿蔔C	紅燒獅子頭 獅子頭C.蔬菜O.煮
3/8	五	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁O.洋蔥O.煮	銀芽肉絲 白菜O.胡蘿蔔O.肉絲C	茶碗蒸 雞蛋O.蒸
3/11	一	白飯	糖醋肉片 肉片C.炒	鐵板油腐 油豆腐.青蔥.炒	花枝丸鮮蔬 花枝丸C.蔬菜O.炒
3/12	二	糙米飯	鐵路大排 里肌排C.煮	螞蟻上樹 粉.絞肉O.胡蘿蔔O.	香菇時蔬 香菇O.蔬菜O.炒
3/13	三	肉燥飯	宮保雞丁 雞丁O.炒	開陽彩蔬 米.蔬菜O.胡蘿蔔O.	鍋貼雙拼 鍋貼C.炸
3/14	四	黑芝麻飯	椒鹽魚塊 魚塊O.炸	梅干絞肉 梅乾菜.絞肉O.炒	開陽蘿蔔 蘿蔔O.胡蘿蔔O.蝦米
3/15	五	糙米飯	五香扣肉 肉丁C.煮	大溪黑豆干 黑豆干.煮	蛋酥高麗 蛋O.高麗菜O.胡蘿蔔C
3/18	一	白飯	烤雞翅 雞翅C.烤	洋蔥豆包 洋蔥O.豆包.炒	玉米肉末 米粒C.胡蘿蔔O.絞肉C
3/19	二	糙米飯	麻油肉片 肉片C.枸杞.煮	乾丁絞肉 豆乾丁.絞肉O.炒	什錦三鮮 菜O.胡蘿蔔O.肉絲O
3/20	三	義大利麵	虱目魚排	番茄玉米/煎餃	肉絲青菜

龜山國中

提供3章1Q及非基改食材

青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q請款
機蔬	冬瓜薑絲湯		6.3	2.3	2	2.3	767	○
	冬瓜O.薑.煮							
銷履	鮮蔬雞蛋湯		6.2	2.2	2	2.2	748	○
	菜O.胡蘿蔔O.雞蛋O.							
機蔬	冬瓜山粉圓		6.4	2.4	2	2.2	777	○
	冬瓜磚.山粉圓.煮							
節蔬	竹筍湯		6.2	2.2	2	2.2	748	○
	竹筍O.胡蘿蔔O.煮							
機蔬	蔬菜粉絲湯		6.2	2.2	2	2.2	748	○
	蔬菜O.冬粉.煮							
機蔬	海芽薑絲湯		6.2	2.3	2	2.3	760	○
	海帶芽.薑絲.煮							
銷履	芹香白玉湯		6.2	2.2	2	2.2	748	○
	芹菜O.白蘿蔔O.煮							
機蔬	味噌豆腐湯		6.3	2.3	2	2.2	762.5	○
	味噌.豆腐.煮							
節蔬	海結薑絲湯		6.3	2.2	2	2.3	759.5	○
	海帶結.薑絲.煮							
機蔬	玉米蛋花湯		6.3	2.2	2	2.2	755	○
	玉米粒C.胡蘿蔔O.雞蛋O.							
機蔬	酸菜脆筍湯		6.2	2.2	2	2.2	748	○
	酸菜.脆筍.煮							
銷履	酸辣湯		6.3	2.3	2	2.2	762.5	○
	筍O.胡蘿蔔O.雞蛋O.							
機蔬	冬瓜薏仁湯		6.3	2.2	2	2.3	759.5	○
	冬瓜O.薏仁.煮							
節蔬	日式海芽湯		6.3	2.2	2	2.3	759.5	○

3/20	一	我八門週	虱目魚排O.炸	肉O.玉米粒C.炒/煎餃C.	肉絲O.蔬菜O.炒
3/21	四	地瓜飯	醬燒大排	香菇青菜	番茄豆腐
			里肌排C.煮	香菇O.青菜O.炒	番茄O.豆腐.炒
3/22	五	糙米飯	南洋雞丁	冬瓜肉末	香酥雞堡
			雞丁O.馬鈴薯O.煮	瓜O.胡蘿蔔O.絞肉O.	雞堡C.炸
3/25	一	白飯	烤雞排	豆干毛豆	高麗肉絲
			雞排C.烤	豆干.毛豆T.炒	高麗菜O.肉絲O.炒
3/26	二	糙米飯	筍乾扣肉	日式關東煮	紅仁炒蛋
			筍乾.肉丁C.煮	蔔O.玉米段O.油豆腐	胡蘿蔔O.雞蛋O.炒
3/27	三	素香鬆飯	鹹酥雞	肉絲鮮蔬	彩燴福州丸
			雞丁O.九層塔.炸	肉絲O.蔬菜O.炒	胡蘿蔔O.香菇O.福
3/28	四	薏仁飯	紅燒魚丁	油瓜炒肉	香菇鮮蔬
			魚丁O.煮	油瓜.絞肉O.炒	香菇O.蔬菜O.炒
3/29	五	糙米飯	壽喜燒	麻辣豆腐	燴什錦
			肉片C.洋蔥O.煮	豆腐.全針菇.煮	筍O.丸子C.胡蘿蔔O.

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、

--	--	--	--	--	--

機蔬	海芽.味噌.煮								
機蔬	綠豆珍珠		6.3	2.3	2	2.2	762.5	O	
	綠豆.珍珠..煮								
機蔬	鮮蔬大骨湯		6.3	2.3	2	2.2	762.5	O	
	蔬菜O.大骨O.煮								
銷履	榨菜肉絲湯		6.2	2.3	2	2.2	755.5	O	
	榨菜.肉絲O.煮								
機蔬	黃芽肉絲湯		6.3	2.2	2	2.3	759.5	O	
	黃豆芽O.肉絲O.煮								
節蔬	羅宋湯		6.3	2.2	2	2.3	759.5	O	
	菜O.番茄O.雞蛋O.煮								
機蔬	海菜小魚湯		6.2	2.3	2	2.2	755.5	O	
	海帶芽.小魚乾.煮								
機蔬	白玉菇菇湯		6.2	2.3	2	2.3	760	O	
	白蘿蔔O.香菇O.煮								

大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏食物

		營養師 李景惠	
--	--	---------	--