

沉益食品

營養午餐

龜山國中

113年2月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	魚類	蔬菜	油脂
2 / 16	五	紫米飯	蜜汁排骨 燒:排骨S,肉角S,洋蔥Q,芝麻	家鄉豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥	雙色花椰 炒:白花椰S,青花菜S	有機蔬菜	白玉雞丁湯 雞丁S,白蘿蔔Q,芹菜Q		62.5	22.8	22.4	22.8
2 / 17	六	白米飯	菇菇麻油雞 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,薑	丸子兄弟 炸:貢丸S,花枝丸S	韭香豆芽 炒:豆芽菜Q,木耳Q,韭菜Q	有機蔬菜	冬瓜薏米湯 冬瓜Q,小薏仁,豬肉片S		62.5	22.8	22.3	22.6
2 / 19	一	紅藜飯	脆皮雞腿 炸:雞腿S	梅干油豆腐 滷:油豆腐,梅干菜	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q		62.7	22.8	22.6	22.9
2 / 20	二	白米飯	醬爆雞丁 炒:雞丁S,洋蔥Q	脆筍炒肉片 炒:脆筍,肉片S,木耳Q	柴魚關東煮 煮:紅,白蘿蔔Q,玉米S,海帶	有機蔬菜	金針肉片湯 乾金針,金針菇Q,豬肉片S		62.5	22.8	22.4	22.2
2 / 21	三	白醬螺旋麵	鐵路大排 滷:豬排S	玉米餅拼鍋貼 炸:玉米餅S*1,鍋貼S*2	白菜滷 燒:白菜Q,木耳Q,豆皮	季節蔬菜	芋頭西谷米 芋頭Q,西谷米,奶粉		62.8	22.7	22.9	22.4
2 / 22	四	五穀飯	熱炒三杯魚 燒:魚丁S,百頁豆腐,九層塔,薑	日式茶碗蒸 蒸:蛋Q,香菇Q	蜜燒肉片 炒:西芹Q,豬肉片S,白芝麻	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒S,紅蘿蔔Q,洋蔥Q,蛋Q		62.6	22.8	22.5	22.4
2 / 23	五	白米飯	義式香草雞排 燒:雞排S,義式香料	白醬杏菇洋芋 煮:馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,豬絞肉S	蒜香彩蔬 炒:敏豆T,彩椒Q,甜不辣Q	有機蔬菜	鮮甜結頭肉片 結頭菜Q,紅蘿蔔Q,豬肉片S	豆奶	62.6	22.8	22.4	22.6
2 / 26	一	白米飯	南洋咖哩雞 煮:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	檸檬雞柳條 炸:雞柳條S*3	小魚炒豆干 炒:豆干,小魚干,青蔥	履歷蔬菜	沙茶肉羹湯 脆筍,木耳Q,肉羹S,紅蘿蔔Q,蛋Q		62.6	22.8	22.5	22.1
2 / 27	二	黑芝麻飯	壽喜燒肉柳 煮:豬肉柳S,洋蔥Q,青蔥	番茄炒蛋 炒:番茄Q,洋蔥Q,蛋Q	肉絲海帶 燒:海帶絲,紅蘿蔔Q,芹菜Q,肉絲S	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,味噌		62.6	22.8	22.4	22.9
2/28 和平紀念日 放假一天												
2 / 29	四	白米飯	瓜仔雞丁 煮:雞丁S,麻油瓜	炸物拼盤 炸:雞塊S,甜不辣Q	冬瓜肉末 燒:冬瓜Q,豬絞肉S,毛豆T	有機蔬菜	白菜粉絲湯 大白菜Q,冬粉,紅蘿蔔Q,肉絲S		62.5	22.8	22.5	22.8

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

☆ 回饋豆奶:2/23(五)

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

營養師:沈凱瑄、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，以粗斜體標示，不適合其過敏體質者食用，請留意。

