

龍潭、德龍國小--111年9月份學生午餐菜單 ★本校膳食一律使用國產豬

週次	日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果 鮮奶	五	豆	蔬	油	水	奶	热量 (卡)	
								穀 根 莖	魚 肉 蛋	菜 類 (份)	脂 類 (份)	果 類 (份)	類 (份)		
1	8/30	二	白飯	香菇肉燥	大瓜鮮燴	有機小白菜	花豆粉圓湯		5.0	2.2	2.2	2.5			683
	8/31	三	親子丼 + 什錦花椰 + 昆布玉米湯						5.2	2.2	1.2	2.5			672
	9/1	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	芝麻海帶根	有機小松菜	冬瓜湯	水果	4.8	2.2	2.0	2.5	1.0		724
	9/2	五	玉米飯	鐵板雞柳	彩絲銀芽	有機黑葉白菜	鮮菇筍片湯		5.5	2.5	2.8	2.8			769
2	9/5	一	環保蔬食日 小米飯	三杯油腐	絲瓜麵線	炒青菜 (產銷履歷)	綠豆Q圓湯	水果	5.0	2.2	1.5	2.2	1.0		712
	9/6	二	糙米飯	壽喜燒肉片	炒土豆絲	有機青油菜	金菇蛋花湯		5.2	2.2	1.5	2.5			679
	9/7	三	什錦炒麵 + 綜合滷味 + 筍片雞湯					優酪乳	4.8	2.0	1.2	2.8		1	702
	9/8	四	糙米飯	糖醋雞丁	清炒瓠瓜	有機空心菜	海芽豆腐湯	水果	5.0	2.2	1.8	2.5	1.0		733
	9/9	五	中秋節假期												
3	9/12	一	環保蔬食日 香鬆飯	玉米炒雞丁	鮮菇什錦	炒青菜 (產銷履歷)	冬瓜山粉圓	水果	5.0	2.0	1.8	2.3	1.0		709
	9/13	二	糙米飯	泰式打拋豬	茄汁甜條	有機黑葉白菜	蓮藕排骨湯		5.0	2.8	1.2	2.8			716
	9/14	三	咖哩燴飯 + 香酥雞柳 + 關東煮湯					鮮奶	5.0	2.5	1.0	3.0		1	758
	9/15	四	紅藜飯	砂鍋魚丁	鹽味毛豆莢	有機青油菜	豆芽昆布湯	水果	4.8	2.8	1.2	2.5	1.0		749
	9/16	五	糙米飯	麵腸滷肉	大瓜肉羹	有機鳳京白菜	高麗菇湯		5.0	2.5	1.8	2.5			695
4	9/19	一	環保蔬食日 地瓜飯	黃金黑豆干	玉米炒蛋	炒青菜 (產銷履歷)	薑絲冬瓜湯	水果	5.2	2.8	1.2	2.5	1.0		777
	9/20	二	糙米飯	茶香燒肉	蠔油悶筍	有機青松菜	大瓜魚丸湯		4.8	2.5	1.8	2.5			681
	9/21	三	肉醬貝殼麵 + 香雞翅 + 玉米蛋花湯					慶生紅蛋 豆漿	4.8	2.5	1.0	2.8			675
	9/22	四	糙米飯	蔥油淋雞	麻婆豆腐	有機味美菜	三絲湯	水果	4.8	2.8	1.5	2.5			696
	9/23	五	芝麻飯	菇菇肉柳	雙色海結	有機優愛菜	紅豆湯		5.2	2.2	1.2	2.5			672
5	9/26	一	環保蔬食日 五穀飯	紅燒洋芋	什錦白菜	炒青菜 (產銷履歷)	黃瓜大骨湯	水果	5.0	2.0	1.8	2.5	1.0		718
	9/27	二	糙米飯	蔥爆肉絲	小瓜黑輪	有機荷葉白菜	香菇雞湯		5.0	2.5	1.8	2.5			695
	9/28	三	古早味麵疙瘩 + 滷雞排 + 燙青菜					鮮奶	4.8	2.5	1.2	2.3		1	717
	9/29	四	糙米飯	椒鹽鮑菇雞	塔香海茸	有機青江菜	洋芋鮮蔬湯	水果	5.0	2.2	1.5	2.5	1.0		725
	9/30	五	大麥飯	蒲燒鯛魚	田園四寶	有機好佳白菜	時蔬豆皮湯		5.0	2.3	1.5	2.5			673
平均								5.0	2.4	1.6	2.5	1	1	711	

龍潭國民小學 用餐感恩詞
 謝謝家人、老師，
 謝謝服務同學，謝謝廚房媽媽，
 老師請用！大家開動！

