



美味午餐

龍山國小 109.12月素食菜單

營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量	
1	二	糙米飯	紅燒油腐 油豆腐紅片木耳-燒	木須芽菜 豆芽菜紅絲木耳-炒	筍丁素肉燥 筍丁素肉燥-滷	芋頭煲仔 芋頭紅蘿蔔青豆-煮	雙色Q球 山藥球地瓜球-炸	有機蔬菜	5.7	2.4	2.3	2.7	1	818
3	四	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腸甜椒-燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢-燙	干片小炒 豆干片素肉絲紅絲-炒	醬燒紫茄 茄子-燒	脆炒小瓜 小黃瓜木耳紅片-炒	有機蔬菜	5.6	2.3	2	2.5		727
4	五	胚芽米飯	素什錦燒 素什錦燒紅絲薑絲-炒	白菜滷 大白菜腐皮絲木耳-煮	南瓜咖哩 南瓜紅蘿蔔-煮	炒海龍 海龍九層塔-炒	雪菜腐竹 雪裡紅腐竹-煮	有機蔬菜	5.8	2.4	2.2	2.5		754
7	一	什穀米飯	塔香炒素肚 素肚九層塔-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲鮮菇紅蘿蔔-煮	麻婆豆腐 豆腐青豆-煮	素蔬菜排 素蔬菜排-燒	四彩干絲 海絲干絲豆芽菜芹菜-炒	產銷履歷	5.8	2.4	2	2.5		749
8	二	香Q白飯	手工嫩油腐 嫩油腐薑絲紅絲-燒	什蔬山藥 山藥敏豆銀杏-炒	客家燜筍 筍干福菜-煮	椒鹽脆薯 馬鈴薯條-炸	鮮炒菠菜 菠菜金針菇-炒	有機蔬菜	5.9	2.3	2	2.7	1	817
10	四	燕麥飯	糖醋豆包 豆包甜椒-煮	冬瓜素肉燥 冬瓜素絞肉毛豆-煮	紅仁高麗 高麗菜紅蘿蔔-炒	炒芥菜仁 芥菜仁-炒	薑炒木須 木耳素肉絲薑絲紅絲-炒	有機蔬菜	5.7	2.3	2.3	2.5		742
11	五	香Q白飯	素昌旺 豆腐素肚酸菜-煮	絲瓜寬粉 絲瓜寬粉-煮	海結三味 海帶結麵輪筍片-煮	芝麻蜜燒芋薯 芋頭地瓜芝麻-燒	彩繪毛豆 毛豆干丁紅丁花生-煮	有機蔬菜	5.8	2.4	2.3	2.5		756
14	一	胚芽米飯	香椿豆干 豆干香椿醬-炒	金瓜豆腐 南瓜豆腐-煮	鮮菇炒白花 白花菜鮮菇紅片-炒	紅絲敏豆 敏豆紅絲-炒	紫山藥捲 紫山藥捲-炸	產銷履歷	6	2.5	2	2.5		770
15	二	香Q白飯	什滷蘭花干 蘭花干茼蒿紅蘿蔔-滷	炒佛手瓜 佛手瓜紅蘿蔔-炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	彩蔬燉洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔小黃瓜-煮	酸心素肚 素肚酸菜心-炒	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.5	1	809
17	四	香Q白飯	鮑菇燒百頁 百頁豆腐鮑菇紅蘿蔔-燒	什炒胡瓜 大黃瓜木耳-炒	炸醬干丁 干丁三色豆-煮	薑炒龍鬚菜 龍鬚菜薑絲-炒	茄燒麵腸 麵腸茄子-燒	有機蔬菜	5.6	2.4	2	2.5		735
18	五	五穀米飯	三杯豆腸 豆腸九層塔薑-炒	蕃茄豆腐 蕃茄豆腐-煮	黃芽彩絲 黃豆芽素火腿木耳-炒	精靈菇茼蒿 茼蒿精靈菇-炒	什炒榨菜絲 榨菜紅絲薑絲素肉絲-炒	有機蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.5		740
21	一	香Q白飯	蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	彩繪冬瓜 冬瓜金針菇毛豆紅蘿蔔-煮	薑味時蔬 高麗菜豆管薑-煮	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜-滷	糖醋藕片 蓮藕片甜椒-炒	產銷履歷	5.7	2.3	2	2.5		734
22	二	糙米飯	醬燒豆包丁 豆包丁紅絲木耳-煮	咖哩雙色 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	玉筍小瓜 小黃瓜玉米筍-炒	滷雙結 海帶結白干結-滷	百展雞 百展雞-煎	有機蔬菜	6	2.3	2	2.5	1	815
24	四	香Q白飯	紅燒豆干 蘿蔔紅蘿蔔-燒	田園玉米 玉米粒毛豆-炒	海根素肉絲 海帶根素肉絲紅絲-炒	雙色花椰 青花菜白花菜紅蘿蔔-炒	脆薯彩絲 豆薯絲甜椒芹菜木耳-炒	有機蔬菜	6	2.3	2	2.5		755
25	五	燕麥飯	烤麩什錦 烤麩筍片木耳-煮	珍菇時蔬 大陸妹秀珍菇-燙	香酥薯餅 薯餅-炸	絲瓜腐竹 絲瓜腐竹-煮	雙椒干片 干片甜椒青椒-炒	有機蔬菜	5.9	2.4	2	2.7		765
28	一	什穀米飯	塔香三角 豆腐毛豆木耳-燒	炒高麗菜 高麗菜紅蘿蔔-炒	紹子素肉醬 碎干丁素絞肉蕃茄-煮	白果山藥 山藥紫山藥白果-煮	香拌雙絲 海帶絲干絲-炒	產銷履歷	5.7	2.3	2	2.5		734
29	二	香Q白飯	綜合滷黑干 黑豆干百頁豆腐素肚-滷	白醬洋芋 馬鈴薯通心粉-煮	鮮菇敏豆 敏豆鮮菇-炒	客家桂筍 桂筍-煮	素火腿片 素火腿片-煎	有機蔬菜	6	2.4	2	2.5	1	823
31	四	胚芽米飯	瓜仔四分干 四分干脆瓜-煮	金菇雪裡紅 雪裡紅金針菇-炒	繽紛時瓜 黃瓜玉米粒-煮	木須白菜 大白菜木耳-煮	三杯金黃 地瓜九層塔-燒	有機蔬菜	5.9	2.3	2	2.5		748
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，每週二提供水果。														

低年級素食菜單

1	二	糙米飯	紅燒油腐 油豆腐紅片木耳-燒	木須芽菜 豆芽菜紅絲木耳-炒	筍丁素肉燥 筍丁素肉燥-滷	鹽味毛豆莢 毛豆莢-燙	雙色Q球 山藥球地瓜球-炸	有機蔬菜	4	2.3	2.3	2.7	1	692
8	二	香Q白飯	手工嫩油腐 嫩油腐薑絲紅絲-燒	什蔬山藥 山藥敏豆銀杏-炒	客家燜筍 筍干福菜-煮	椒鹽脆薯 馬鈴薯條-炸	鮮炒菠菜 菠菜金針菇-炒	有機蔬菜	4.2	2.2	2	2.7	1	691
15	二	香Q白飯	什滷蘭花干 蘭花干茼蒿紅蘿蔔-滷	炒佛手瓜 佛手瓜紅蘿蔔-炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	彩蔬燉洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔小黃瓜-煮	酸心素肚 素肚酸菜心-炒	有機蔬菜	4.2	2.3	2	2.5	1	689
22	二	糙米飯	醬燒豆包丁 豆包丁紅絲木耳-煮	咖哩雙色 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	玉筍小瓜 小黃瓜玉米筍-炒	滷雙結 海帶結白干結-滷	百展雞 百展雞-煎	有機蔬菜	4.2	2.2	2	2.5	1	682
29	二	香Q白飯	綜合滷黑干 黑豆干百頁豆腐素肚-滷	白醬洋芋 馬鈴薯通心粉-煮	鮮菇敏豆 敏豆鮮菇-炒	客家桂筍 桂筍-煮	素火腿片 素火腿片-煎	有機蔬菜	4.2	2.3	2	2.5	1	689