



美味午餐

龍山國小 109.12月午餐菜單

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全雞 雞塊	紅肉 雞肉	蔬菜 雞肉	海鮮 雞肉	水果	熱量
1	二	蔬食日 糙米飯	醬燒豆干 豆干紅蘿蔔木耳-燒	韭香芽菜 豆芽菜 (Q) 韭菜紅絲 (Q) 木耳 (Q) -炒	茶碗蒸 雞蛋 (Q) -蒸	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜Q圓	5.7	2.4	2.2	2.7	1	816
3	四	香Q白飯	鹽水雞 雞丁 (S) 筍片小黃瓜-煮	鮪魚洋蔥蛋 洋蔥 (Q) 雞蛋 (Q) 鮪魚青豆-炒	干片肉絲 豆干片肉絲 (S) 紅絲 (Q) -炒	有機蔬菜	魷魚羹湯 魷魚羹木耳紅絲雞蛋蘿蔔	5.6	2.5	2	2.5		742
4	五	海苔肉鬆飯	南瓜燉魚 魚丁 (Q) 南瓜洋蔥-煮	白菜滷 大白菜 (Q) 肉絲 (S) 腐皮絲木耳 (Q) -煮	香酥雞堡 雞胸堡-炸	有機蔬菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜雞丁	5.7	2.5	2.2	2.7		763
7	一	什穀米飯	塔香三杯雞 雞丁 (S) 米血丁九層塔-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲 (Q) 鮮菇 (Q) 紅蘿蔔 (Q) -煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉 (S) -煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒三色豆雞蛋	5.8	2.5	2	2.5		756
8	二	香Q白飯	筍香燉豬腳 肉丁 (S) 豬腳丁筍干-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 (Q) 雞蛋 (Q) -炒	沙茶芹香雞柳 芹菜 (Q) 雞柳 (S) 木耳-炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜肉片	5.8	2.5	2	2.7	1	825
10	四	燕麥飯	柳葉魚x2 柳葉魚-炸	冬瓜肉燥 冬瓜 (Q) 絞肉 (S) -煮	蒜香高麗 高麗菜 (Q) 紅蘿蔔 (Q) 蒜-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔雞丁香菇	5.7	2.4	2.2	2.5		747
11	五	台式炒飯	可樂雞翅 雞翅 (S) -滷	芙蓉絲瓜寬粉 絲瓜 (Q) 寬粉雞蛋 (Q) -煮	海結豆干 海帶結豆干紅蘿蔔 (Q) -煮	有機蔬菜	味噌小魚湯 小魚干豆腐	5.8	2.4	2.3	2.5		756
14	一	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片 (S) 洋蔥-燒	金瓜豆腐 南瓜 (Q) 豆腐-煮	丸子兄弟 花枝丸貢丸-炸	產銷履歷	四寶甜湯 大豆花生薏仁綠豆Q圓	6	2.5	2	2.8		784
15	二	香Q白飯	安東燉雞 雞丁 (S) 馬鈴薯紅蘿蔔小黃瓜冬粉-煮	佛手肉片 佛手瓜 (Q) 肉片 (S) 紅蘿蔔 (Q) -煮	酸心素肚 素肚酸菜心-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	5.8	2.5	2	2.5	1	816
17	四	香Q白飯	紫蘇梅蒸魚 魚丁 (Q) 板條紫蘇梅-蒸	什炒胡瓜 大黃瓜 (Q) 木耳 (Q) -炒	油蔥干丁肉燥 碎干丁絞肉 (S) -煮	有機蔬菜	時蔬菇菇湯 高麗菜鮮菇金針菇肉片	5.6	2.5	2	2.5		742
18	五	五穀米飯	蘑菇豬排 豬排蘑菇-燒	蕃茄炒蛋 蕃茄 (Q) 雞蛋 (Q) -炒	京醬肉絲芽菜 黃豆芽 (Q) 肉絲 (S) -煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳紅絲筍雞蛋	5.6	2.5	2.2	2.8		761
21	一	香Q白飯	薑母鴨 鴨丁 (S) 高麗菜豆管薑-煮	彩繪冬瓜 冬瓜 (Q) 金針菇 (Q) 毛豆紅蘿蔔 (Q) -煮	蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷	紅豆小湯圓 紅豆小湯圓	5.7	2.4	2	2.5		742
22	二	培根白醬義大利麵	鮮味魚排 魚排-炸	銀絲捲 銀絲捲-蒸	小瓜炒雞柳 小黃瓜紅蘿蔔雞柳-炒	有機蔬菜	三絲羹湯 三絲羹木耳紅絲雞蛋筍	6	2.4	2	2.7	1	832
24	四	香Q白飯	紅燒豬腩 肉丁 (S) 蘿蔔紅蘿蔔-燒	金黃炒蛋 玉米粒 (S) 雞蛋 (Q) 毛豆-炒	海根肉絲 海帶根肉絲 (S) 紅絲 (Q) -炒	有機蔬菜	筍片雞丁湯 筍片雞丁	6	2.5	2	2.5		770
25	五	燕麥飯	義式燉雞 雞丁 (S) 洋蔥義式香料-燉	珍菇時蔬 大陸妹 (Q) 秀珍菇 (Q) -燙	髮菜福州丸 福州丸髮菜雞蛋-煮	有機蔬菜	沙茶豆腐湯 豆腐金針菇高麗菜	5.9	2.4	2	2.7		765
28	一	什穀米飯	蒜泥肉片 肉片 (S) 豆芽菜-燙	櫻花蝦高麗 高麗菜 (Q) 紅蘿蔔 (Q) 櫻花蝦-炒	紹子肉醬 碎干丁蕃茄 (Q) 絞肉 (S) -煮	產銷履歷	雞蓉濃湯 雞絞肉玉米粒雞蛋	5.7	2.5	2	2.5		749
29	二	千島香鬆飯	蠔香雞腿排 雞腿排 (S) -滷	白醬洋芋 馬鈴薯 (Q) 通心粉-煮	敏豆肉末 敏豆絞肉 (S) -炒	有機蔬菜	海帶豆芽湯 海帶芽豆芽菜肉絲	6	2.4	2	2.5	1	823
31	四	胚芽米飯	酸甜魚丁 魚丁 (Q) 洋蔥甜椒蔥-燒	螞蟻上樹 冬粉絞肉 (S) 大白菜木耳 (Q) -煮	繽紛時瓜 黃瓜 (Q) 玉米粒 (S) 豆包絲-煮	有機蔬菜	柴香味噌湯 豆腐柴魚片	5.9	2.4	2	2.5		756

★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。

營養師 劉容均

低年級菜單

1	二	蔬食日 糙米飯	醬燒豆干 豆干紅蘿蔔木耳-燒	韭香芽菜 豆芽菜 (Q) 韭菜紅絲 (Q) 木耳 (Q) -炒	茶碗蒸 雞蛋 (Q) -蒸	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜Q圓	4	2.3	2.2	2.5	1	680
8	二	香Q白飯	筍香燉豬腳 肉丁 (S) 豬腳丁筍干-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 (Q) 雞蛋 (Q) -炒	沙茶芹香雞柳 芹菜 (Q) 雞柳 (S) 木耳-炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜肉片	4	2.4	2	2.5	1	683
15	二	香Q白飯	安東燉雞 雞丁 (S) 馬鈴薯紅蘿蔔小黃瓜冬粉-煮	佛手肉片 佛手瓜 (Q) 肉片 (S) 紅蘿蔔 (Q) -煮	酸心素肚 素肚酸菜心-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	4	2.4	2	2.5	1	683
22	二	培根白醬義大利麵	鮮味魚排 魚排-炸	銀絲捲 銀絲捲-蒸	小瓜炒雞柳 小黃瓜紅蘿蔔雞柳-炒	有機蔬菜	三絲羹湯 三絲羹木耳紅絲雞蛋筍	4.2	2.3	2	2.5	1	689
29	二	千島香鬆飯	蠔香雞腿排 雞腿排 (S) -滷	白醬洋芋 馬鈴薯 (Q) 通心粉-煮	敏豆肉末 敏豆絞肉 (S) -炒	有機蔬菜	海帶豆芽湯 海帶芽豆芽菜肉絲	4.3	2.3	2	2.5	1	696