



美味午餐

龍山國小 110.3月素食菜單

日期		星期	主食	今日主菜	美味副菜			李師 蔬菜	王師 豆類	江師 豆類	張師 豆類	林師 豆類	游師 豆類			
2	二		香Q白飯	醬燒豆腸 豆腸紅蘿蔔Q-燒	什蔬高麗 高麗菜Q芹菜Q-炒	海結雙味 海帶結白干結紅蘿蔔Q-滷	木須素肉絲 木耳Q素肉絲-炒	薑炒芥菜 芥菜Q薑-炒	有機 蔬菜	5.5	2.4	2.3	2.5	1	795	
4	四		香Q白飯	素蔬菜排 素蔬菜排-煮	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	彩椒山藥 山藥Q甜椒Q-炒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q-炒	瓜仔素肉燥 脆瓜T素絞肉-滷	有機 蔬菜	6	2.4	2.4	2.5		773	
5	五		糙米飯	紅燒油腐 油豆腐-燒	腐皮絲白菜 大白菜Q腐皮絲鮮菇Q-煮	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆仁S-煮	絲瓜寬粉 絲瓜Q寬冬粉紅蘿蔔Q-煮	什炒榨菜 榨菜T素肉絲薑絲-炒	有機 蔬菜	6	2.3	2.3	2.7		772	
8	一		香Q白飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	玉米三色 玉米粒S三色豆S-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-滷	煎素魚排 素魚排-煎	雙炒花椰 白花菜Q青花菜S紅蘿蔔Q-炒	產銷 履歷	6	2.4	2.3	2.6		775	
9	二		胚芽米飯	五柳什錦燒 素什錦燒紅絲Q薑絲木耳Q金針菇Q-燒	冬瓜麵輪 冬瓜Q麵輪-滷	芹香干片 干片芹菜Q木耳Q-炒	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆仁S-煮	炒牛蒡 牛蒡Q蒟蒻-炒	有機 蔬菜	5.9	2.4	2.3	2.5	1	816	
11	四		香Q白飯	咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	沙茶素雞片 素雞片木耳Q-炒	菇菇鮮蔬 大陸妹Q鮮菇Q-炒	炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	白玉什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-煮	有機 蔬菜	5.8	2.4	2.2	2.7		763	
12	五		什穀米飯	滷味燙 黑豆干素肚金針菇Q-滷	銀芽三絲 豆芽菜Q木耳Q紅絲Q-炒	客家筍 筍T-煮	素燴黃瓜 黃瓜Q腐竹-燴	素鰻片 素鰻片-燒	有機 蔬菜	5.9	2.4	2.5	2.5		747	
15	一		燕麥飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	塔香茄子 茄子Q九層塔-燒	百展雞 百展雞-煮	花生干丁素肉燥 干丁花生素絞肉-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢S-炒	產銷 履歷	5.6	2.5	2.3	2.6		754	
16	二		香Q白飯	三杯豆干 豆干九層塔-炒	堅果雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q腰果-煮	薑絲海帶根 海帶根薑-炒	菇炒芥菜 芥菜Q鮮菇Q薑-炒	鮮蔬冬粉 高麗菜Q冬粉-炒	有機 蔬菜	6	2.4	2.3	2.5	1	830	
18	四		糙米飯	燉油腐 油豆腐薑紅蘿蔔Q木耳Q-燉	什錦白菜 大白菜Q芋頭Q紅蘿蔔Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	麻香菠菜 菠菜Q-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	6	2.4	2.2	2.7		777	
19	五		香Q白飯	醬燒烤麩 烤麩毛豆仁S紅蘿蔔Q-燒	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q蒟蒻-炒	芝麻芋薯 芋頭Q地瓜Q芝麻-燒	芹炒皮絲 芹菜Q腐皮絲-炒	紹子素肉醬 碎干丁蕃茄Q素絞肉-炒	有機 蔬菜	6	2.3	2.5	2.5		768	
22	一		五穀米飯	金黃豆腐 豆腐南瓜Q毛豆仁S-煮	蔬菜腐竹 油菜Q腐竹-炒	炒結頭菜 結頭菜木耳-炒	福菜苦瓜 苦瓜Q福菜T-煮	素雞腿 素雞腿-煮	產銷 履歷	5.6	2.3	2.3	2.6		739	
23	二		香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-炒	杏香四色 玉米粒S三色豆S杏仁果-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q-滷	油燜筍茸 筍茸-煮	有機 蔬菜	5.9	2.4	2.3	2.5	1	816	
25	四		香Q白飯	燒大嫩油腐 嫩油腐鮮菇Q紅絲Q薑絲-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	香芹炒海絲 芹菜Q海帶絲紅絲Q木耳Q-炒	彩椒白花菜 白花菜S甜椒Q腰果-炒	炒萵苣 大陸妹Q木耳Q-炒	有機 蔬菜	6	2.4	2.2	2.7		777	
26	五		糙米飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	蘿蔔煮 蘿蔔Q鮮菇Q紅蘿蔔Q蒟蒻-煮	薑味地瓜 地瓜Q薑-煮	煎素火腿 素火腿-煎	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	有機 蔬菜	5.9	2.3	2.5	2.5		754	
29	一		燕麥飯	香椿豆干 豆干-煮	田園玉米 三色豆S玉米粒S-煮	金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q薑-煮	紫茄麵腸 茄子Q麵腸-燒	香酥芋丸 芋頭丸-炸	產銷 履歷	5.9	2.3	2.3	2.6		753	
30	二		香Q白飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒-燒	筍丁素肉燥 筍丁T素絞肉-滷	焗汁白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	素炒干絲 干絲木耳芹菜-炒	麻香山藥 山藥Q薑-煮	有機 蔬菜	5.7	2.4	2.3	2.5	1	899	
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，每週二回饋水果。															營養師	劉容均

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，每週二回饋水果。

營養師 劉容均

低年級素食菜單

2	二	香Q白飯	醬燒豆腸 豆腸紅蘿蔔Q-燒	什蔬高麗 高麗菜Q芹菜Q-炒	海結雙味 海帶結白干結紅蘿蔔Q-滷	木須素肉絲 木耳Q素肉絲-炒	薑炒芥菜 芥菜Q薑-炒	有機 蔬菜	4	2.2	2.3	2.5	1	675
9	二	胚芽米飯	五柳什錦燒 素什錦燒紅絲Q薑絲木耳Q金針菇Q-燒	冬瓜麵輪 冬瓜Q麵輪-滷	芹香干片 干片芹菜Q木耳Q-炒	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆仁S-煮	炒牛蒡 牛蒡Q蒟蒻-炒	有機 蔬菜	4.2	2.1	2.3	2.5	1	682
16	二	香Q白飯	三杯豆干 豆干九層塔-炒	堅果雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q腰果-煮	薑絲海帶根 海帶根薑-炒	菇炒芥菜 芥菜Q鮮菇Q薑-炒	鮮蔬冬粉 高麗菜Q冬粉-炒	有機 蔬菜	4.3	2.2	2.2	2.5	1	694
23	二	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-炒	杏香四色 玉米粒S三色豆S杏仁果-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	香椿素肉燥 素絞肉香椿Q-滷	油燜筍茸 筍茸-煮	有機 蔬菜	4.2	2.2	2.3	2.5	1	689
30	二	香Q白飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒-燒	筍丁素肉燥 筍丁T素絞肉-滷	焗汁白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	素炒干絲 干絲木耳芹菜-炒	麻香山藥 山藥Q薑-煮	有機 蔬菜	4.2	2.2	2.2	2.5	1	687

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：台灣農產生產追溯

(T)：產地-台灣