

國琳團膳

110年3月菜單

龍山國小

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 肉蛋 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油類 類 (份)	熱量
3/1	一	和平紀念日 連假									
3/2	二	白飯	香菇冬瓜 香菇, 冬瓜, 蒸	紅燒麵輪 麵輪, 燒	素炒三絲 大白菜, 紅k絲, 木耳絲, 青菜絲, 炒	有機 蔬菜	5.3	2.4	2	2.4	709
3/4	四	糙米飯	麻婆豆腐 豆腐, 燴	田園三色 三色豆, 玉米, 炒	木耳雙絲 蔬菜, 木耳, 炒	有機 蔬菜	5.4	2.5	2	2.4	724
3/5	五	白飯	煎餃 素素餃子, 煎	紅燒百頁 百頁, 燒	蕃茄玉米 蕃茄, 玉米, 燴	有機 蔬菜	5.4	2.5	2	2.4	724
3/8	一	小米飯	蠔油素雞 素雞, 炒	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 煮	彩繪青菜 甜椒, 蔬菜, 炒	產銷 履歷	5.3	2.5	2	2.3	712
3/9	二	白飯	炸黃金香菇 香菇, 炸	涼拌素雞 素雞者後涼拌	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	有機 蔬菜	5.5	2.5	2	2.3	726
3/11	四	紫米飯	醋溜黑豆干 黑豆干, 醋溜	芋頭大白 芋頭丁, 大白菜, 炒	燴三鮮 素花枝, 素豬肝, 香菇, 燴	有機 蔬菜	5.3	2.4	2	2.5	714
3/12	五	白飯	紅燒豆包 豆包, 燒	三色玉米 玉米, 三色豆, 炒	燴佛跳牆 大白菜, 紅k絲, 木耳絲, 青菜絲, 燴	有機 蔬菜	5.2	2.4	2	2.4	702
3/15	一	白飯	芝麻麵腸 麵腸, 芝麻, 炒	香菜涼拌木耳絲 香菜, 木耳絲, 煮後涼拌	紅仁高麗 紅蘿蔔, 高麗菜, 炒	產銷 履歷	5.3	2.4	2	2.4	709
3/16	二	黑芝麻飯	醬燒小瓜 小瓜, 炒	素瓜仔肉 素瓜仔肉, 炒	清炒豆芽菜 豆芽菜, 炒	有機 蔬菜	5.4	2.4	2	2.4	716
3/18	四	薏仁飯	魯三角豆腐 三角豆腐, 魯	南洋咖哩 咖哩, 洋芋, 煮	香瓜什菇 大瓜, 菇類, 炒	有機 蔬菜	5.3	2.4	2	2.3	705
3/19	五	白飯	蠔油素雞 素雞, 魯	枸杞馬鈴薯 枸杞, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	有機 蔬菜	5.2	2.4	2	2.3	698
3/22	一	白飯	芝麻麵腸 芝麻, 麵腸, 炒	糖醋芋頭 芋頭丁糖醋	紅燒茄子 茄子, 燒	產銷 履歷	5.4	2.4	2	2.4	716
3/23	二	麥片飯	香菇素菜 香菇, 素菜, 拌	炒香菇菜脯 香菇, 菜脯, 炒	什錦木耳 紅蘿蔔, 木耳, 炒	有機 蔬菜	5.3	2.4	2	2.4	709
3/25	四	白飯	魯海帶串 海帶串, 魯	清炒高麗菜 高麗菜, 炒	花生豆泡 花生, 豆泡, 煮	有機 蔬菜	5.3	2.4	2	2.3	705
3/26	五	地瓜飯	養生烤麩 烤麩, 炒	開陽銀芽 豆芽菜, 炒	薑絲炒南瓜 南瓜, 薑, 炒	有機 蔬菜	5.4	2.4	2	2.3	712
3/29	一	糙米飯	煎餃 素素餃子, 煎	紅燒海帶結 海帶結, 燒	蕃茄豆腐玉米 蕃茄, 豆腐, 玉米, 燴	產銷 履歷	5.3	2.4	2	2.4	709
3/30	二	白飯	蠔油素雞 素雞, 炒	芋香三色 芋頭, 玉米粒, 紅蘿蔔, 炒	薯餅 薯餅, 炸	有機 蔬菜	5.3	2.4	2	2.4	709

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類, 雞蛋, 乳製品, 堅果類等), 請注意食用

營養師 李景惠