



美味午餐

龍山國小 110.5月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	全日供應	豆類供應	蔬菜供應	水果類	熱量		
3	一	胚芽米飯	百頁什錦燒 素什錦燒-燒	干片小炒 干片素肉絲紅蘿蔔Q-炒	椒香脆薯絲 豆薯Q甜椒Q-炒	花生滷麵筋 麵筋球花生-滷	薑絲絲瓜 絲瓜Q薑-煮	產銷履歷	5.8	2.5	2	2.6	761	
4	二	香Q白飯	五柳豆包 豆包芹菜Q紅蘿蔔Q薑金針菇Q-燒	白菜滷 大白菜Q腐皮絲-煮	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆仁S金針菇Q-煮	什蔬小瓜 小黃瓜Q茼蒿-炒	榨菜三絲 榨菜T素肉絲紅絲Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2.5	2.5	1	800
6	四	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腸甜椒Q-炒	腰果金黃玉米 玉米粒S紅蘿蔔Q腰果-煮	薑炒木須 木耳Q薑-炒	油菜腐竹 油菜Q腐竹-炒	海結麵輪 海帶結麵輪-煮	有機蔬菜	5.7	2.5	2.3	2.6	761	
7	五	五穀米飯	滷味燙 豆于素肚酸菜T-滷	芝麻芋薯 地瓜Q芋頭Q芝麻-燒	芽菜彩絲 豆芽菜Q干絲-炒	薑炒紅鳳菜 紅鳳菜Q薑-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	有機蔬菜	6	2.4	2	2.7	772	
10	一	香Q白飯	家常豆腐 豆腐毛豆仁S-煮	翠炒佛手 佛手瓜Q鮮菇Q-炒	煎素火腿片 素火腿片-煎	紅燒茄子 茄子Q-燒	炒芥蘭菜 芥蘭Q薑-炒	產銷履歷	5.5	2.5	2.4	2.5	745	
11	二	糙米飯	醬燒烤麩 烤麩紅蘿蔔-燒	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	玉米奶酥 玉米布丁酥S-炸	芹炒素雞 素雞芹菜Q-炒	甜椒雙色 甜椒Q茼蒿-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2.3	2.5	1	809
13	四	香Q白飯	蕃茄豆包丁 豆包丁蕃茄Q-煮	薑味海根 海帶根肉絲S薑-炒	鮑菇炒芥菜 芥菜Q鮑魚菇Q薑-炒	酸心麵腸 麵腸酸菜心T-炒	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆仁S-煮	有機蔬菜	6	2.4	2.3	2.5	770	
14	五	燕麥飯	香滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	紅麴素肉燥 豆薯丁Q素絞肉-滷	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	糖醋蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-炒	螞蟻上樹 冬粉素絞肉高麗菜Q-炒	有機蔬菜	6	2.4	2	2.5	763	
17	一	什穀米飯	香椿豆干 豆干-燒	芹香時蔬 高麗菜Q芹菜Q雞柳S-炒	椒鹽地瓜 地瓜Q-炸	薑炒龍鬚菜 龍鬚菜Q薑-炒	三杯素肚 素肚-炒	產銷履歷	5.7	2.4	2.4	2.7	761	
18	二	香Q白飯	海苔百頁燒 香菇海苔燒-燒	金茸絲瓜 絲瓜Q金針菇Q寬粉-煮	堅果雙色山藥 山藥Q紫山藥Q紅蘿蔔Q腰果-炒	炸醬干丁 干丁毛豆仁S紅蘿蔔Q-煮	麻香紅鳳菜 紅鳳菜Q-炒	有機蔬菜	6	2.4	2.4	2.5	1	833
20	四	胚芽米飯	糖醋豆包 豆包甜椒Q-燒	海帶干絲 海帶絲干絲芹菜Q-炒	泡菜年糕 大白菜Q年糕-煮	什滷麵輪 麵輪紅蘿蔔Q-滷	炒地瓜葉 地瓜葉Q皮絲-炒	有機蔬菜	5.8	2.4	2.5	2.7	770	
21	五	香Q白飯	燒大嫩油腐 嫩油腐-燒	毛豆彩丁 玉米粒S毛豆仁S紅蘿蔔Q-炒	木耳炒筍 筍Q木耳Q-炒	黃瓜什錦 黃瓜Q茼蒿-炒	菇炒水蓮菜 水蓮菜Q素肉絲鮮菇Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2.4	2.5	738	
24	一	香Q白飯	蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	紫茄麵腸 茄子Q麵腸-燒	炒大陸妹 大陸妹Q木耳-炒	南瓜咖哩 南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	蔬炒芽菜 豆芽菜Q芹菜Q-炒	產銷履歷	5.8	2.5	2.5	2.5	769	
25	二	燕麥飯	紅燒百頁 百頁豆腐紅蘿蔔Q-燒	鮮菇白菜 大白菜Q鮮菇Q-煮	紹子素肉醬 碎干丁蕃茄Q素絞肉-煮	雪菜皮絲 油菜Q皮絲-炒	牛蒡排 牛蒡排-燒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.5	2.6	1	812
27	四	香Q白飯	三杯豆干 豆干豆薯Q-炒	薑炒芥菜 芥菜Q薑-炒	花生滷海帶 海帶結花生-滷	雙色花椰 青花菜S白花菜S-炒	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆仁S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	6	2.3	2.5	2.5	768	
28	五	糙米飯	醬滷油腐 油豆腐-滷	時蔬山藥 山藥Q甜椒Q芹菜Q-炒	竹筍素肉絲 竹筍Q素肉絲-炒	素魚排 素魚排-煎	沙茶芥蘭 芥蘭菜Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.5	2.3	2.5	764	
31	一	香Q白飯	沙茶素雞 素雞芹菜Q-炒	麻婆豆腐 豆腐木耳Q-煮	蜜汁鰻片 素鰻片-燒	薑味地瓜 地瓜Q薑毛豆仁S-煮	塔香海龍 海龍-炒	產銷履歷	5.8	2.5	2	2.5	756	

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用公糧米供餐，每週二提供水果。

營養師 劉容均

低年級菜單

4	二	香Q白飯	五柳豆包 豆包芹菜Q紅蘿蔔Q薑金針菇Q-燒	白菜滷 大白菜Q腐皮絲-煮	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆仁S金針菇Q-煮	什蔬小瓜 小黃瓜Q茼蒿-炒	榨菜三絲 榨菜T素肉絲紅絲Q-炒	有 機 蔬 菜	4	2.3	2.5	2.5	1	688
11	二	糙米飯	醬燒烤麩 烤麩紅蘿蔔-燒	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	玉米奶酥 玉米布丁酥S-炸	芹炒素雞 素雞芹菜Q-炒	甜椒雙色 甜椒Q茼蒿-炒	有 機 蔬 菜	4.2	2.3	2.3	2.5	1	697
18	二	香Q白飯	海苔百頁燒 香菇海苔燒-燒	金茸絲瓜 絲瓜Q金針菇Q寬粉-煮	堅果雙色山藥 山藥Q紫山藥Q紅蘿蔔Q腰果-炒	炸醬干丁 干丁毛豆仁S紅蘿蔔Q-煮	麻香紅鳳菜 紅鳳菜Q-炒	有 機 蔬 菜	4.2	2.3	2.4	2.5	1	690
25	二	燕麥飯	紅燒百頁 百頁豆腐紅蘿蔔Q-燒	鮮菇白菜 大白菜Q鮮菇Q-煮	紹子素肉醬 碎干丁蕃茄Q素絞肉-煮	雪菜皮絲 油菜Q皮絲-炒	牛蒡排 牛蒡排-燒	有 機 蔬 菜	4	2.4	2.5	2.6	1	700

(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