

國琳團膳

110年5月素食菜單

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)	油脂類 (份)	熱量
5/3	一	白飯	滷三角豆腐 豆腐,滷	番茄玉米 番茄,玉米,炒	素炒時蔬 肉絲,紅蘿蔔,炒	產銷履歷	5.3	2.4	2	2.4	709
5/4	二	白飯	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,炒	海帶三絲 海帶絲,紅蘿蔔絲,白干絲,炒	芋香佛跳牆 芋頭,大白菜,香菇,紅蘿蔔,煮	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.4	709
5/6	四	紫米飯	芝麻麵腸 芝麻,麵腸,炒	三色玉米 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯,炒	鮮瓜什菇 大黃瓜,香菇,紅蘿蔔,炒	有機蔬菜	5.4	2.5	2	2.4	724
5/7	五	白飯	番茄豆包 豆包,番茄,煮	紅燒茄子 茄子,紅燒	醬燒烤麩 烤麩,紅燒	有機蔬菜	5.4	2.5	2	2.4	724
5/10	一	小米飯	滷黑豆干 黑豆干,滷	香菇白花椰 香菇,白花椰,炒	香菇菜脯 香菇,菜脯,炒	產銷履歷	5.3	2.5	2	2.3	712
5/11	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	5.5	2.5	2	2.3	726
5/13	四	白飯	香菇素菜 香菇,素菜,炒	清炒高麗 高麗菜,炒	花生豆泡 花生,豆泡,炒	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.5	714
5/14	五	地瓜飯	紅燒百頁 百頁,紅燒	開陽銀芽 紅蘿蔔,豆芽,炒	薑絲南瓜 薑絲,南瓜,炒	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.4	702
5/17	一	白飯	瓜仔素肉 瓜仔,素肉,炒	抹茶紅豆 抹茶紅豆,烤	冬粉時蔬 冬粉,蔬菜,紅蘿蔔,炒	產銷履歷	5.3	2.4	2	2.4	709
5/18	二	糙米飯	紅棗烤麩 紅棗,烤麩	蠔油素雞 素雞,炒	香炒金針 金針菇,紅蘿蔔,炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.4	723
5/20	四	義大利麵	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,炒	紅燒香菇 香菇,紅燒	煎餃 鍋貼,煎	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.3	705
5/21	五	白飯	可樂餅 可樂餅,炸	紅燒海帶結 海帶結,燒	蕃茄豆腐玉米 蕃茄,豆腐,玉米,燴	有機蔬菜	5.4	2.4	2	2.3	712
5/24	一	麥片飯	芝麻素肚 芝麻,素肚,炒	開陽高麗 高麗菜,紅蘿蔔,炒	香菇炒蘿蔔絲 香菇,蘿蔔絲,炒	產銷履歷	5.3	2.4	2	2.4	709
5/25	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	5.5	2.4	2	2.4	723
5/27	四	白飯	什錦素菜 香菇,素菜,拌	蠔油豆包 豆包,魯	什錦木耳 紅蘿蔔,木耳,炒	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.3	705
5/28	五	黑芝麻飯	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	5.4	2.4	2	2.3	712
5/31	一	白飯	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	5.3	2.4	2	2.4	709

*每週二提供水果一份

營養師 李景惠