



美味午餐

龍山國小 110年9月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	全蛋 雞塊	豆魚 菜肉	蔬菜 類	菇菌 類	其他 類	熱點
2	四	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腐甜椒Q-煮	沙茶干片 干片紅蘿蔔素肉絲-炒	塔香紫茄 茄子Q九層塔Q-炒	麻香山藥 山藥Q薑-煮	珍菇萵苣 大陸妹Q秀珍菇Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.5	2.5		769
3	五	糙米飯	花生嫩油腐 嫩油腐香菇Q花生-燉	腰果芹蔬 芹菜Q玉米筍Q木耳Q茼蒿腰果-炒	鮮菇黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q-煮	紅絲海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	有機蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.7	756
6	一	燕麥飯	香滷大溪黑干 黑豆干-滷	田園玉米 玉米粒S毛豆仁S紅蘿蔔Q-煮	瓜仔素肉燥 脆瓜T素紋肉-滷	素鰻片 素鰻片-煎	沙茶炒芥蘭 芥蘭菜Q-炒	產銷履歷	5.8	2.4	2.2	2.5	754
7	二	香Q白飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄-煮	金茸瓠瓜 瓠瓜Q金針菇Q-煮	芋香時蔬 大白菜Q鮮菇Q芋頭Q腐皮絲-炒	薑味南瓜 南瓜Q薑-煮	香菇海苔燒 香菇海苔燒-煎	有機蔬菜	5.9	2.5	2.3	2.5	831
9	四	香Q白飯	糖醋豆包 豆包-燒	昆布白玉 蘿菔Q昆布捲茼蒿-煮	椒鹽地瓜 地瓜Q-炸	三杯麵腸 麵腸九層塔Q-炒	炒鮮筍 鮮筍Q木耳Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.5	2.2	2.8	775
10	五	五穀米飯	紅燒烤麩 烤麩毛豆S紅蘿蔔Q-燒	金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q-煮	香煎素火腿 素火腿片-煎	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	鐵板銀芽 豆芽菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.5	2.5	748
11	六	胚芽米飯	什滷蘭花干 蘭花干海帶結-滷	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	腐竹絲瓜 絲瓜Q腐竹-煮	酸菜素肚 素肚醃菜T-炒	Q青菜	5.8	2.5	2.3	2.5	764
13	一	香Q白飯	燉油腐 油豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-燉	泡菜年糕 大白菜Q年糕-煮	脆炒豆薯絲 豆薯絲Q紅絲瓜Q木耳Q-炒	鮑菇佛手 佛手瓜香鮑菇紅蘿蔔Q-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	產銷履歷	6	2.5	2.2	2.5	775
14	二	糙米飯	素雞腿 素雞腿-滷	雪菜干丁 油菜Q干丁-炒	鹽味毛豆莢 毛豆莢S-燙	蜜燒芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	彩燴冬瓜塊 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆S-煮	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.6	813
16	四	燕麥飯	四喜豆包丁 豆包丁木耳芹菜茼蒿-燒	腰果彩繪 玉米粒S紅蘿蔔Q毛豆仁S腰果-炒	鮮炒扁蒲 扁蒲紅蘿蔔Q-煮	香椿素肉燥 素紋肉香菇Q-煮	福菜苦瓜 苦瓜Q福菜T-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.6	759
17	五	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸九層塔-燒	韓式拌雜菜 小松菜Q豆筍紅蘿蔔Q木耳Q冬粉-炒	油燜筍 筍T-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	黃金花枝排 素花枝排-炸	有機蔬菜	5.5	2.4	2.5	2.8	754
20	一	 中秋節連續假期 											
21	二												
23	四	香Q白飯	燒大嫩油腐 嫩油腐鮮菇Q紅絲瓜薑絲-燒	三色薯丁 豆薯Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-炒	沙茶素雞片 素雞片芹菜Q-炒	清炒萵苣 大陸妹Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	黃芽素腿絲 黃豆芽素火腿絲-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.5	742
24	五	五穀米飯	麻婆豆腐 豆腐素紋肉-煮	時蔬佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-煮	炒筍茸 筍茸T-炒	素燻肉片 素燻肉片-煎	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.5	740
27	一	胚芽米飯	京醬豆干 豆干小黃瓜Q-炒	南瓜咖哩 南瓜Q毛豆-煮	烤鮭魚 烤鮭魚-煎	紅仁高麗菜 高麗菜紅蘿蔔Q-炒	香滷麵輪 麵輪毛豆S紅蘿蔔Q-滷	產銷履歷	5.8	2.5	2	2.5	756
28	二	香Q白飯	醬燒豆包 豆包木耳Q薑紅蘿蔔Q-燒	金菇絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-煮	打拋干丁 蕃茄Q干丁九層塔-炒	糖醋藕片 蓮藕Q甜椒Q-炒	鮮菇炒花菜 白花菜S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.4	2.4	2.5	819
30	四	香Q白飯	堅果彩椒黑干 黑豆干甜椒杏仁果-燒	焗汁白菜 大白菜Q鮮菇Q-煮	毛豆三色 玉米粒S紅蘿蔔Q毛豆仁S-炒	素昌旺 豆腐素肚酸菜-煮	芥菜腐皮絲 芥菜Q腐皮絲-炒	有機蔬菜	5.8	2.5	2.3	2.5	764
★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、鄭雅芸													
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。													
(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													

低年級素食菜單

7	三	香Q白飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄-煮	金茸瓠瓜 瓠瓜Q金針菇Q-煮	芋香時蔬 大白菜Q鮮菇Q芋頭Q腐皮絲-炒	薑味南瓜 南瓜Q薑-煮	香菇海苔燒 香菇海苔燒-煎	有機蔬菜	4.3	2.4	2.1	2.5	1	706
14	二	糙米飯	鮮菇百頁 百頁豆腐鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	雪菜干丁 油菜Q干丁-炒	素雞腿 素雞腿-滷	蜜燒芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	彩燴冬瓜塊 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆S-煮	有機蔬菜	4.2	2.4	2	2.6	1	701
28	二	香Q白飯	醬燒豆包 豆包木耳Q薑紅蘿蔔Q-燒	金菇絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-煮	打拋干丁 蕃茄Q干丁九層塔-炒	糖醋藕片 蓮藕Q甜椒Q-炒	鮮菇炒花菜 白花菜S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	4.2	2.3	2.4	2.5	1	699