



美味午餐

龍山國小 110年9月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全日供應	豆類	蛋類	肉類	水果	點心
2	四	香Q白飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q蔥-炒	沙茶干片 干片肉絲S-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉片S		5.8	2.5	2	2.7	765
3	五	糙米飯	紅燒豬腩 肉丁S白蘿蔔Q紅蘿蔔(Q)-燒	黃瓜蝦球 黃瓜Q蝦球S-煮	海根肉絲 海帶根肉絲S-炒	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜Q圓		5.5	2.5	2.2	2.6	745
6	一	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜-煮	田園玉米 玉米粒S毛豆仁S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	蒜香大溪豆干 黑豆干-滷	產期應避	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S		5.7	2.4	2.2	2.5	747
7	二	蔬食日 香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q		5.8	2.5	2.3	2.5	824
9	四	香Q白飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	柴香白玉 蘿蔔Q昆布捲肉羹S-煮	鮮筍肉絲 竹筍Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 豆腐小魚干		5.8	2.5	2	2.5	756
10	五	什錦炒麵	香酥魚排 魚排S-炸	豆沙包 豆沙包S-蒸	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q		5.7	2.4	2	2.5	742
11	六	胚芽米飯	奶香燉雞 雞丁S馬鈴薯Q毛豆S-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	魚香炒蛋 雞蛋Q絞肉S洋蔥Q蔥-炒	Q青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜Q排骨S		5.8	2.5	2	2.5	756
13	一	香Q白飯	泡菜豬肉 肉片S大白菜Q-煮	脆炒豆薯絲 豆薯絲Q紅絲Q木耳Q-炒	油腐肉燥 油豆腐絞肉S-滷	產期應避	黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁S		5.8	2.5	2	2.5	756
14	二	糙米飯	五香雞腿 雞腿S-滷	茄汁洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	彩燴冬瓜塊 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆S-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓		5.5	2.5	2	2.5	795
16	四	燕麥飯	匈牙利甜椒煮魚 魚丁Q甜椒Q洋蔥Q-煮	珍珠玉米肉末 玉米粒S紅蘿蔔Q絞肉S-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q-煮	有機蔬菜	柴香味噌湯 豆腐柴魚片		5.8	2.4	2	2.7	758
17	五	麻香炒飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	韓式拌雜菜 小松菜Q豆管紅蘿蔔Q木耳Q冬粉-炒	丸子兄弟 貢丸S花枝丸S-炸	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥Q排骨S		5.5	2.5	2	2.8	749
20	一	 中秋節連續假期 											
21	二												
23	四	香Q白飯	蒜蓉雞腿 雞腿S-滷	紅麴肉燥 豆薯Q絞肉S-煮	沙茶素雞片 素雞片芹菜Q-炒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆薏仁		5.7	2.5	2	2.5	749
24	五	千島香鬆飯	三杯魚丁 魚丁Q豆干-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔Q雞丁S香菇Q		5.5	2.4	2	2.7	737
27	一	胚芽米飯	南瓜咖哩豬 肉丁S南瓜Q洋蔥Q-煮	京醬干片 干片小黃瓜Q-炒	歡樂雙拼 雞塊S可樂餅S-炸	產期應避	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q		5.7	2.5	2	2.5	749
28	二	海苔肉鬆飯	燒烤雞翅 雞翅S-烤	打拋肉 蕃茄Q絞肉S九層塔-炒	芙蓉絲瓜 絲瓜Q雞蛋Q金針菇Q-煮	有機蔬菜	法式濃湯 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q		5.5	2.5	2	2.7	804
30	四	香Q白飯	義式燉魚 魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	奶焗白菜 大白菜Q絞肉S鮮菇Q-煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q肉片S		5.8	2.4	2	2.5	749
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，每月週二提供水果。 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													

低年級菜單

7	二	蔬食日 香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q		4.3	2.3	2	2.5	696
14	二	糙米飯	五香雞腿 雞腿S-滷	茄汁洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	彩燴冬瓜塊 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆S-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓		4.1	2.4	2	2.5	690
28	二	海苔肉鬆飯	燒烤雞翅 雞翅S-烤	打拋肉 蕃茄Q絞肉S九層塔-炒	芙蓉絲瓜 絲瓜Q雞蛋Q金針菇Q-煮	有機蔬菜	法式濃湯 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q		4	2.3	2	2.7	684