

國琳團膳

110年9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	章Q 請款
9/2	四	糙米飯	香菇冬瓜 香菇, 冬瓜, 蒸	芝麻麵腸 芝麻, 麵腸, 炒	素炒三絲 大白菜, 紅k綠, 木耳絲, 青菜絲, 炒	有機蔬菜	5.4	2.5	2	2.4	724	0
9/3	五	白飯	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	0
9/6	一	小米飯	煎餃 素素餃子, 煎	紅燒豆腐 豆腐, 紅燒	蕃茄玉米 蕃茄, 玉米, 燴	產銷履歷	5.3	2.5	2	2.3	712	0
9/7	二	白飯	蠔油素雞 素雞, 炒	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 蔬菜, 炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.3	726	0
9/9	四	白飯	炸黃金香菇 香菇, 炸	涼拌素雞 素雞者後涼拌	金針菇燴時蔬 金針菇, 青菜, 炒	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.5	714	0
9/10	五	麥片飯	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	5.2	2.4	2	2.4	702	0
9/11	六	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綠, 木耳絲, 青菜絲, 燴	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.5	714	0
9/13	一	白飯	芝麻麵腸 麵腸, 芝麻, 炒	香菜木耳絲 香菜, 木耳絲, 煮	紅仁高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.4	723	0
9/14	二	香鬆飯	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	枸杞馬鈴薯 枸杞, 馬鈴薯, 煮	炒香菇菜脯 香菇, 菜脯, 炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.4	723	0
9/16	四	紫米飯	醬燒小瓜 小瓜, 炒	魯三角豆腐 三角豆腐, 魯	清炒豆芽菜 豆芽菜, 炒	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.3	705	0
9/17	五	白飯	紅燒素肚 素肚, 紅燒	南洋咖哩 咖哩, 洋芋, 煮	香瓜什菇 大瓜, 菇類, 炒	有機蔬菜	5.4	2.4	2	2.3	712	0
9/20	一	月圓人團圓~中秋節快樂！										
9/21	二											
9/23	四	白飯	香菇素菜 香菇, 素菜, 拌	蠔油素雞 素雞, 魯	什錦木耳 紅蘿蔔, 木耳, 炒	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.3	705	0
9/24	五	地瓜飯	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	0
9/27	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	產銷履歷	5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/28	二	糙米飯	麻婆豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 炒	白醬洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/30	四	糙米飯	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	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.3	705	0

*每週二提供水果一份

營養師 李景惠