



美味午餐

龍山國小 110年12月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			學期 蔬菜	有機 蔬菜	豆類 類	蛋類 類	肉類 類	魚類 類	其他
2	四	香Q白飯	塔香豆腸 豆腸九層塔-燒	麻香什錦 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	紅麴素肉燥 素絞肉筍-滷	鮮菇佛手 佛手瓜Q金針菇紅蘿蔔Q-炒	蔬炒白花菜 白花菜S腐皮絲木耳Q甜椒Q-炒	有機 蔬菜	5.6	2.5	2.2	2.5	747
3	五	五穀米飯	豆瓣豆腐 豆腐-煮	炒牛蒡 牛蒡紅蘿蔔-炒	韓式拌雜菜 油菜Q紅蘿蔔Q木耳Q冬粉-炒	紅燒蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-燒	芹香彩蔬 芹菜茼蒿玉米筍-炒	有機 蔬菜	5.8	2.4	2	2.5	749
6	一	糙米飯	醬燒豆干 豆干紅蘿蔔Q-燒	椰香咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇Q紅蘿蔔Q-燒	鮮炒菠菜 菠菜Q-炒	產期 蔬菜	6	2.4	2.2	2.5	768
7	二	香Q白飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	干片小炒 干片小黃瓜紅蘿蔔Q-炒	腰果四色 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q腰果-煮	炒海龍 海龍九層塔Q-炒	素滷皮絲 皮絲茼蒿木耳Q-滷	有機 蔬菜	5.8	2.5	2	2.5	816
9	四	燕麥飯	燒大嫩油腐 嫩豆腐金針菇Q紅蘿蔔Q薑絲-燒	沙茶素雞片 素雞片木耳Q-滷	什錦白菜 白菜Q金針菇Q腐皮絲-煮	茄汁蓮藕 蓮藕甜椒Q-煮	木須三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	5.8	2.5	2.3	2.5	764
10	五	香Q白飯	糖醋豆包 豆包甜椒Q-燒	炸醬干丁 干丁紅蘿蔔Q毛豆S素絞肉-煮	山藥什蔬 山藥芹菜Q木耳Q玉米筍Q-炒	枸杞絲瓜 絲瓜Q金針菇枸杞-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	有機 蔬菜	5.8	2.4	2	2.8	762
13	一	胚芽米飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	腐竹油菜 油菜Q腐竹-炒	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇Q紅蘿蔔Q-燒	銀芽彩絲 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔Q干絲-炒	蜜燒芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	產期 蔬菜	5.8	2.5	2.3	2.5	764
14	二	香Q白飯	三杯豆干 豆干九層塔Q-炒	薑炒什菇 杏鮑菇金針菇秀珍菇-炒	香椿素肉燥 素絞肉香椿-煮	炒豆薯絲 豆薯Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	紅仁大陸妹 大陸妹紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.5	814
16	四	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁茼蒿木耳Q金針菇Q-煮	香菇黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔Q香菇Q-煮	菇炒茼蒿 茼蒿Q香菇Q-炒	素燒結頭菜 結頭菜Q皮絲-燒	彩椒素絲 彩椒Q素肉絲-炒	有機 蔬菜	5.8	2.4	2.2	2.5	754
17	五	五穀米飯	醬燒豆腸 豆腸紅蘿蔔Q-燒	椒鹽地瓜 地瓜Q-炸	沙茶炒芥藍 芥藍菜Q-炒	髮菜燴丸子 素丸金針菇Q毛豆S髮菜-煮	芋香白菜 白菜Q芋頭Q秀珍菇Q-煮	有機 蔬菜	5.8	2.4	2.4	2.7	754
20	一	香Q白飯	什滷黑干 黑豆干素肚-滷	雙色花椰菜 白花菜Q青花菜紅蘿蔔Q-煮	昆布大根 蘿蔔Q昆布捲茼蒿-煮	玉米彩繪 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒	西芹豆管 西芹Q豆管木耳Q-炒	產期 蔬菜	5.5	2.5	2.3	2.5	743
21	二	糙米飯	塔香三角油腐 三角油腐九層塔Q-煮	炒空心菜 空心菜Q-炒	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆S-炒	珍菇扁蒲 扁蒲Q秀珍菇Q木耳Q-煮	素獅子頭 素獅子頭-燒	有機 蔬菜	5.8	2.5	2.2	2.5	821
23	四	香Q白飯	香椿豆干 豆干毛豆S紅蘿蔔Q-煮	鍋燒三味 海帶結麵輪筍T-滷	麻香菠菜 菠菜Q-炒	白醬馬鈴薯 馬鈴薯Q毛豆S-煮	芝麻牛蒡 牛蒡Q木耳Q芝麻-煮	有機 蔬菜	5.8	2.4	2	2.8	762
24	五	燕麥飯	五柳豆包 豆包木耳Q紅蘿蔔Q薑香蒜Q芹菜Q-煮	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q-炒	黑椒炒黃芽 黃豆芽Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	薑燒金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆S-燒	紹子素肉醬 碎干丁蕃茄Q素絞肉-煮	有機 蔬菜	5.8	2.5	2	2.8	770
27	一	胚芽米飯	砂鍋凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q紅蘿蔔Q-煮	薑味南瓜 南瓜Q毛豆S-煮	素香滷味 蘭花干素肚紅蘿蔔Q-滷	沙茶干片 干片素肉絲木耳Q-炒	枸杞麻油腰花 素腰花枸杞薑絲-煮	產期 蔬菜	5.8	2.5	2	2.8	770
28	二	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-燒	鮮炒茼蒿 大陸妹Q金針菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	香菇素肉燥 素絞肉香菇Q-煮	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q干絲木耳Q-炒	脆薯干丁 干丁豆薯Q毛豆S紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.5	807
30	四	麥片飯	海山醬嫩油腐 嫩豆腐-煮	腰果彩椒青花菜 青花菜S甜椒Q腰果-煮	芝麻燒雙味 地瓜Q芋頭Q芝麻-燒	芥菜腐皮絲 芥菜Q腐皮絲-炒	紫茄麵腸 茄干Q麵腸-炒	有機 蔬菜	5.8	2.4	2	2.5	749

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 ★使用履歷米供餐，每週二提供水果、12/7(二)提供黑豆奶。 營養師 劉容均、鄭雅芸

(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	香Q白飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	干片小炒 干片小黃瓜紅蘿蔔Q-炒	腰果四色 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q腰果-煮	炒海龍 海龍九層塔Q-炒	素滷皮絲 皮絲茼蒿木耳Q-滷	有機 蔬菜	4.1	2.5	2	2.5	1	697
14	二	香Q白飯	三杯豆干 豆干九層塔Q-炒	薑炒什菇 杏鮑菇Q金針菇Q秀珍菇Q-炒	香椿素肉燥 素絞肉香椿Q-煮	炒豆薯絲 豆薯Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	紅仁大陸妹 大陸妹紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	4.1	2.4	2.2	2.5	1	695
21	二	糙米飯	塔香三角油腐 三角油腐九層塔Q-煮	炒空心菜 空心菜Q-炒	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆S-炒	珍菇扁蒲 扁蒲Q秀珍菇Q木耳Q-煮	素獅子頭 素獅子頭-燒	有機 蔬菜	4.2	2.4	2.1	2.5	1	699
28	二	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-燒	鮮炒茼蒿 大陸妹Q金針菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	香菇素肉燥 素絞肉香菇Q-煮	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q干絲木耳Q-炒	脆薯干丁 干丁豆薯Q毛豆S紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	4.1	2.5	2.2	2.5	1	702