



美味午餐

龍山國小 111年1月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	蛋類	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量
3	一	糙米飯	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	雙色甜薯 黃地瓜Q紫地瓜Q-蒸	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q-滷	枸杞金菇絲瓜 絲瓜Q腐竹金針菇Q枸杞-煮	四喜豆包丁 豆包丁毛豆S蒟蒻木耳Q-煮	產銷履歷	6	2.4	2	2.5	763
4	二	香Q白飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	芽菜干絲 豆芽菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪-燒	椒鹽藕片 蓮藕片Q-炸	麻香地瓜葉 地瓜葉Q-燙	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.5	814
6	四	香Q白飯	塔香四分干 豆干豆薯Q-燒	香菇滷麵筋 麵筋球香菇Q-滷	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	芹香什炒 芹菜Q蒟蒻豆管紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.5	749
7	五	五穀米飯	紅燒蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-燒	薑味冬瓜 冬瓜Q枸杞-煮	炸醬干丁 素絞肉干丁毛豆S紅蘿蔔Q-滷	腰果山藥 山藥Q紫山藥Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	炒菠菜 菠菜Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.5	749
10	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆S紅蘿蔔Q-煮	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	素雞腿 素雞腿-燒	長豆炒干片 長豆Q豆干片-炒	產銷履歷	5.7	2.5	2	2.5	749
11	二	胚芽米飯	茄汁豆腸 豆腸甜椒Q-燒	炒茼蒿 茼蒿Q-炒	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q-煮	滷豆干結 豆干結紅蘿蔔Q-滷	麻香豆薯 豆薯Q-煮	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.5	802
13	四	香Q白飯	堅果燒豆干 豆干紅蘿蔔Q腰果-燒	白菜滷 大白菜Q腐皮絲木耳Q-煮	翠綠青花菜 青花菜S甜椒Q-炒	毛豆彩丁 毛豆S豆干丁紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	有機蔬菜	5.6	2.5	2.2	2.5	747
14	五	小米飯	醬燒烤麩 烤麩-燒	蕃茄豆腐 蕃茄Q雞蛋Q-炒	珍菇佛手 佛手瓜Q秀珍菇Q紅蘿蔔Q-煮	薑味南瓜 南瓜Q薑-煮	油菜腐竹 油菜Q腐竹-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.5	754
17	一	糙米飯	滷雙味 蘭花干蘿蔔Q-煮	田園玉米 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒	蠔香素雞 素雞木耳Q-煮	薑炒芥菜 芥菜Q薑-炒	黑椒炒黃芽 黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	5.7	2.5	2.2	2.5	754
18	二	香Q白飯	五柳豆包 豆包紅蘿蔔Q木耳Q薑-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	麻香菇菇 香菇Q金針菇Q杏鮑菇Q-炒	四彩時蔬 芹菜Q木耳Q腐皮絲紅蘿蔔Q-炒	和風佃煮 昆布捲蒟蒻牛蒡Q-煮	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.5	809
20	四	麥片飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	紹子素肉醬 碎干丁素絞肉蕃茄Q-煮	菇炒高麗 高麗菜Q木耳Q香菇Q-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	紅燒大頭菜 大頭菜Q紅蘿蔔Q-燒	有機蔬菜	5.6	2.5	2	2.8	756

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、1/4(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

4	二	香Q白飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	芽菜干絲 豆芽菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪-燒	椒鹽藕片 蓮藕片Q-炸	麻香地瓜葉 地瓜葉Q-燙	有機蔬菜	4.3	2.5	2.2	2.2	703
11	二	胚芽米飯	茄汁豆腸 豆腸甜椒Q-燒	炒茼蒿 茼蒿Q-炒	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q-煮	滷豆干結 豆干結紅蘿蔔Q-滷	麻香豆薯 豆薯Q-煮	有機蔬菜	4.2	2.4	2	2.3	688
18	二	香Q白飯	五柳豆包 豆包紅蘿蔔Q木耳Q薑-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	麻香菇菇 香菇Q金針菇Q杏鮑菇Q-炒	四彩時蔬 芹菜Q木耳Q腐皮絲紅蘿蔔Q-炒	和風佃煮 昆布捲蒟蒻牛蒡Q-煮	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.2	690