



美味午餐

龍山國小 111.3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 類	豆魚 蛋肉	海產 類	水果 類	熱 量		
1	二	香Q白飯	芝麻豆腸 豆腸芝麻-燒	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q筍T-滷	紹子素肉醬 蕃茄Q碎干丁素絞肉-煮	什炒干絲 干絲紅蘿蔔Q芹菜Q木耳Q-炒	有機蔬 菜	5.7	2.5	2.4	2.5	1	819
3	四	香Q白飯	醬燒角豆腐 三角豆腐-燒	鮮炒玉菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔Q素肉絲-炒	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q-滷	甘梅地瓜 地瓜Q-炸	有機蔬 菜	5.6	2.5	2.4	2.5		752
4	五	糙米飯	五柳豆包 豆包芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q薑金針菇Q-煮	黃金什錦 百耳豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	枸杞絲瓜 絲瓜Q腐竹木耳Q-煮	髮菜燴素丸 素丸髮菜紅蘿蔔Q金針菇Q毛豆S-燴	沙茶芥蘭 芥蘭菜Q-炒	有機蔬 菜	5.6	2.4	2.2	2.7		749
7	一	香Q白飯	銀蘿蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜Q-煮	炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-煮	玉米彩丁 玉米粒S紅蘿蔔Q紫山藥Q-炒	雪白菇菠菜 菠菜Q雪白菇Q-炒	產銷履 歷	6	2.3	2.2	2.5		760
8	二	胚芽米飯	茄汁燉豆腐 豆腐素絞肉毛豆S-煮	冬瓜素肉燥 冬瓜Q素絞肉-滷	薑味南瓜 南瓜Q薑-燒	蠔香素肚 素肚-燒	可樂餅 可樂餅S-炸	有機蔬 菜	6	2.3	2.2	2.7	1	829
10	四	香Q白飯	五香豆干x2 五香豆干x2-燒	蒟蒻雙炒 蒟蒻甜椒Q-炒	堅果菇菇鮮蔬 大陸妹Q香菇Q紅蘿蔔Q腰果-炒	香菇麵筋 麵筋香菇Q-滷	椰香咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬 菜	5.9	2.3	2.3	2.5		756
11	五	什穀米飯	塔香麵腸 麵腸-炒	芥菜腐皮絲 芥菜Q腐皮絲-炒	銀芽彩絲 豆芽菜Q木耳Q紅絲Q-炒	紅燒紫茄 茄子Q-燒	醋溜蓮藕 蓮藕Q-炒	有機蔬 菜	5.8	2.5	2.4	2.5		766
14	一	燕麥飯	四喜豆包丁 豆包丁木耳Q蒟蒻毛豆S紅蘿蔔Q-煮	干丁素肉燥 干丁素絞肉-煮	繽紛時瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	杏香白花菜 白花菜Q甜椒Q木耳Q杏仁果-炒	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	產銷履 歷	5.6	2.4	2.4	2.5		745
15	二	香Q白飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管薑-煮	蒸雙薯 地瓜Q紫地瓜Q-蒸	芝麻海帶根 海帶根紅蘿蔔Q芝麻-炒	韓式拌雜菜 油菜Q豆管冬粉海帶芽紅蘿蔔Q-煮	沙茶素雞片 素雞片-炒	有機蔬 菜	6	2.4	2.3	2.5	1	830
17	四	糙米飯	鐵板油腐 油豆腐紅蘿蔔Q玉米筍Q-煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡Q紅蘿蔔Q芝麻-炒	什錦白菜 大白菜Q芋頭Q紅蘿蔔Q腐皮絲-煮	椒鹽炸豆干 五香豆干-炸	滷素肉燥 香菇Q素絞肉-煮	有機蔬 菜	5.7	2.5	2	2.7		758
18	五	香Q白飯	蕃茄豆腐 豆腐番茄Q-炒	金茸絲瓜 絲瓜Q金針菇Q腐竹-煮	薑炒木耳 木耳Q薑-炒	素蔬菜排 素蔬菜排-煎	三杯皮絲 皮絲-燒	有機蔬 菜	5.8	2.5	2	2.5		756
21	一	五穀米飯	糖醋素獅子頭 素獅子頭紅椒Q-煮	枸杞什菇 杏鮑菇Q香菇Q金針菇Q-炒	紅仁青花 青花菜Q紅蘿蔔Q-炒	金黃什燴 南瓜Q豆腐毛豆S-煮	炸醬干丁 干丁素絞肉紅蘿蔔Q-煮	產銷履 歷	5.6	2.4	2.2	2.7		749
22	二	香Q白飯	滷什錦 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q香菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	油菜腐竹 油菜Q腐竹-炒	堅果四彩 腰果毛豆S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬 菜	5.8	2.5	2.3	2.5	1	824
24	四	香Q白飯	燒大嫩腐 嫩豆腐-燒	麻香菠菜 菠菜Q-炒	杏香彩絲 芹菜Q海帶絲紅絲瓜Q木耳Q杏仁果-炒	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	珍菇瓠瓜 瓠瓜Q秀珍菇Q-煮	有機蔬 菜	5.6	2.5	2.2	2.5		747
25	五	糙米飯	蠔香豆包 豆包木耳Q薑-燒	薑炒芥菜 芥菜Q香菇Q薑-炒	海山醬關東煮 蘿蔔Q蒟蒻-煮	黃金素花枝排 素花枝排-炸	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-滷	有機蔬 菜	5.9	2.5	2	2.7		772
28	一	燕麥飯	醋溜豆腸 豆腸甜椒Q-燒	金黃炒干丁 豆干丁玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	栗子白菜 大白菜Q栗子香菇Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履 歷	5.6	2.5	2.2	2.5		747
29	二	香Q白飯	醬爆豆干 豆干-炒	紅麴素肉燥 素絞肉豆薯Q-煮	三杯芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	玉筍什蔬 玉米筍Q芹菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲-炒	木須三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬 菜	5.9	2.3	2.3	2.5	1	816
31	四	香Q白飯	香香滷味 百耳豆腐豆皮-滷	咖哩南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q-燉	蔬菜粉絲 素絞肉冬粉高麗菜Q-煮	煎素火腿 素火腿片-煎	豆醬冬瓜 冬瓜Q金針菇Q薑-煮	有機蔬 菜	5.9	2.4	2.2	2.5		761
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，每週二提供水果。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														

低年級素食菜單

1	二	香Q白飯	芝麻豆腸 豆腸芝麻-燒	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q筍T-滷	紹子素肉醬 蕃茄Q碎干丁素絞肉-煮	什炒干絲 干絲紅蘿蔔Q芹菜Q木耳Q-炒	有機蔬 菜	4.1	2.5	2.1	2.2	1	686
8	二	胚芽米飯	茄汁燉豆腐 豆腐素絞肉毛豆S-煮	冬瓜素肉燥 冬瓜Q素絞肉-滷	薑味南瓜 南瓜Q薑-燒	蠔香素肚 素肚-燒	可樂餅 可樂餅S-炸	有機蔬 菜	4.2	2.3	2.1	2.3	1	683
15	二	香Q白飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管薑-煮	蒸雙薯 地瓜Q紫地瓜Q-蒸	芝麻海帶根 海帶根紅蘿蔔Q芝麻-炒	韓式拌雜菜 油菜Q豆管冬粉海帶芽紅蘿蔔Q-煮	沙茶素雞片 素雞片-炒	有機蔬 菜	4.2	2.4	2.2	2.1	1	684
22	二	香Q白飯	滷什錦 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q香菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	油菜腐竹 油菜Q腐竹-炒	堅果四彩 腰果毛豆S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬 菜	4.1	2.5	2	2.2	1	684
29	二	香Q白飯	醬爆豆干 豆干-炒	紅麴素肉燥 素絞肉豆薯Q-煮	三杯芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	玉筍什蔬 玉米筍Q芹菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲-炒	木須三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬 菜	4.2	2.3	2.1	2.3	1	683