



美味午餐

龍山國小

111.3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	李師 蔬菜	湯品	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油脂 類	水果 類	熱量	
1	二	蔬食日 香Q白飯	日式嫩油腐 油豆腐-煮	茶碗蒸 雞蛋Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-蒸	海結雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q筍T-滷	有機 蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2.3	2.5	1	810
3	四	千島香鬆飯	味噌薑燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	鮮味魷魚排 魷魚排S-炸	有機 蔬菜	沙茶火鍋湯 高麗菜Q金針菇Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.8		749
4	五	糙米飯	照燒雞腿 雞腿S-燒	黃金什錦 魚丸S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	絲瓜寬粉 絲瓜Q寬冬粉木耳Q絞肉S-煮	有機 蔬菜	藥膳排骨湯 排骨S豆腐O	5.8	2.5	2.2	2.5		761
7	一	香Q白飯	豆瓣魚丁 魚丁Q豆腐-煮	玉米雞蓉 玉米粒S雞絞肉S紅蘿蔔Q-炒	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q-煮	產銷 履歷	時瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁Q	5.7	2.5	2	2.6		754
8	二	胚芽米飯	五香滷棒腿 雞腿S-滷	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-滷	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q毛豆S-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐柴魚片	5.5	2.5	2.2	2.5	1	800
10	四	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	醬爆豬柳 洋蔥Q豬柳S蔥-炒	菇菇鮮蔬 大陸妹Q鮮菇Q-炒	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.8	2.5	2.3	2.6		768
11	五	台式炒飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-燉	干絲銀芽 干絲豆芽菜Q韭菜Q木耳Q紅絲Q-炒	卡滋雙併 雞塊S地瓜Q-炸	有機 蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆地瓜圓芋圓	5.7	2.4	2	2.8		755
14	一	燕麥飯	塔香雞腿 雞腿S-滷	紅蔥肉燥 干丁絞肉S-煮	繽紛時瓜 黃瓜Q木耳Q魚丸S-煮	產銷 履歷	玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.5		742
15	二	海苔肉鬆飯	薑母鴨 鴨丁S高麗菜Q豆管薑-煮	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	蒜香海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q肉片S	5.5	2.5	2.3	2.6	1	807
17	四	糙米飯	古早味里肌 豬排S-滷	瓜仔肉 絞肉S脆瓜T-煮	什錦白菜 八口米Q干頭Q紅蘿蔔Q肉片Q-煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇Q雞丁Q蘿蔔Q	5.7	2.5	2	2.5		749
18	五	香Q白飯	三杯魚丁 魚丁Q米血丁S-煮	鍋貼&蝦捲 鍋貼S蝦捲S-炸	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機 蔬菜	沙茶菇菇湯 鮮菇Q金針菇Q豆腐紅蘿蔔Q	5.6	2.5	2	2.8		756
21	一	五穀米飯	糖醋排骨 排骨S肉丁S洋蔥Q紅椒Q-煮	金黃豆腐 南瓜Q豆腐毛豆S絞肉S-煮	韓式拌雜菜 油菜Q豆管冬粉肉絲S紅蘿蔔Q-煮	產銷 履歷	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.8	2.4	2	2.7		758
22	二	香Q白飯	奶香玉米雞 雞丁S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	芹香肉丸子 獅子頭S芹菜Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.7	2.5	2.3	2.6	1	821
24	四	什錦炒麵	醬燒雞腿 雞腿S-燒	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	什炒海絲 芹菜Q海帶絲紅絲Q木耳Q-炒	有機 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐柴魚片	5.7	2.5	2	2.6		754
25	五	糙米飯	黃金魚排 魚排Q-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	海山醬關東煮 蘿蔔Q米血丁S黑輪S-煮	有機 蔬菜	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁Q	5.7	2.5	2	2.8		763
28	一	燕麥飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	金黃肉末 玉米粒S毛豆S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	焗汁白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	產銷 履歷	海芽小魚湯 海帶芽小魚干	5.6	2.5	2.2	2.5		747
29	二	香Q白飯	醬爆鴨丁 鴨丁S豆干-煮	紅麴肉燥 絞肉S豆薯Q-煮	小瓜什錦 肉片S小黃瓜Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.7	2.5	2.3	2.6	1	821
31	四	香Q白飯	咖哩魚丁 魚丁Q南瓜Q-煮	泰式虎皮蛋 雞蛋S-炸	螞蟻上樹 絞肉S冬粉高麗菜Q-煮	有機 蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉片S	5.8	2.5	2.2	2.7		770

★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

★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

1	二	蔬食日 香Q白飯	日式嫩油腐 油豆腐-煮	茶碗蒸 雞蛋Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-蒸	海結雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q筍T-滷	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	4.1	2.4	2.3	2.3	1	688
8	二	胚芽米飯	五香滷棒腿 雞腿S-滷	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-滷	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q毛豆S-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐柴魚片	4	2.5	2.2	2.2	1	682
15	二	海苔肉鬆飯	薑母鴨 鴨丁S高麗菜Q豆管薑-煮	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	蒜香海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q肉片S	4.1	2.4	2.3	2.3	1	688
22	二	香Q白飯	奶香玉米雞 雞丁S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	芹香肉丸子 獅子頭S芹菜Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	4.2	2.5	2.3	2.2	1	698
29	二	香Q白飯	醬爆鴨丁 鴨丁S豆干-煮	紅麴肉燥 絞肉S豆薯Q-煮	小瓜什錦 肉片S小黃瓜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	4.2	2.4	2.3	2.2	1	691