



美味午餐

龍山國小 111.4月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章QR碼
QR碼
QR碼

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量
1	五	糙米飯	義式燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	鮮菇蒲瓜 蒲瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	肉燥福州丸 福州丸S絞肉S-煮	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	5.7	2.5	2.2	2.5		754
4	一	連續假期										
5	二											
7	四	香Q白飯	豆瓣燒魚 魚丁Q豆腐-燒	麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 海帶芽小魚干	5.6	2.5	2.2	2.6		752
8	五	燕麥飯	橙香里肌 豬排S-燒	油腐肉燥 油豆腐絞肉S-煮	甘梅地瓜 地瓜Q-炸	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q火腿S雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.7		751
11	一	千島香鬆飯	蒜蓉雞腿 雞腿S-滷	時蔬髮菜羹 大白菜Q鮮菇Q木耳Q髮菜肉絲S-煮	蜜燒黑干 黑豆干-燒	產銷履歷 佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	5.5	2.5	2.2	2.5		740
12	二	蔬食日 胚芽米飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	小瓜肉片 小黃瓜Q肉片S-炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆	5.7	2.4	2.2	2.6	1	811
14	四	香Q白飯	呷滋魚塊x2 魚塊Q-炸	壽喜燒肉片 洋蔥Q肉片S-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 和風豆腐湯 豆腐柴魚片	5.5	2.5	2.2	2.7		749
15	五	五穀米飯	迷迭香雞腿排 雞腿排S-滷	醬冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	干絲銀芽 豆芽菜Q干絲韭菜Q-炒	有機蔬菜 法式濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q洋蔥Q雞蛋Q	5.6	2.5	2.2	2.6		752
18	一	糙米飯	紅燒豬腩 肉丁S白蘿蔔Q-燒	玉米雞蓉 玉米粒S毛豆Q雞絞肉Q-煮	柴香花枝燒 花枝丸SX2-燒	產銷履歷 酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍T	5.6	2.5	2	2.7		751
19	二	什錦炒麵	三杯雞 雞丁S豆干-煮	木須黃瓜 大黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔Q肉絲S-炒	有機蔬菜 沙茶蔬菜湯 鮮菇Q高麗菜Q肉絲S	5.5	2.4	2.3	2.6	1	800
21	四	燕麥飯	五香棒腿 雞腿S-滷	白醬洋芋 馬鈴薯Q通心粉絞肉S-煮	芹香素雞 芹菜Q素雞-煮	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉片S	5.8	2.5	2.1	2.5		759
22	五	香Q白飯	香酥魚排 魚排Q-炸	瓜仔肉 絞肉S脆瓜T-煮	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽豆筍紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 紅豆芋圓湯 紅豆芋圓地瓜圓	5.6	2.5	2	2.7		751
25	一	胚芽米飯	醬燒雞翅 雞翅S-滷	洋蔥肉片 肉片S洋蔥Q-炒	雙菇豆腐 豆腐毛豆Q香菇Q金針菇Q-煮	產銷履歷 羅宋湯 蕃茄Q高麗菜Q芹菜Q肉絲S	5.5	2.5	2.2	2.6		745
26	二	香Q白飯	塔香燒魚 魚丁Q豆薯Q-燒	香香雞塊X2 雞塊S-炸	黃金炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	有機蔬菜 大瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁Q	5.6	2.5	2	2.7	1	811
28	四	海苔肉鬆飯	BBQ豬排 豬排S-燒	蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	紅麴肉燥 豆薯Q絞肉S-滷	有機蔬菜 柴香味噌湯 豆腐柴魚片	5.6	2.5	2.2	2.7		756
29	五	五穀米飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q鮮菇Q毛豆Q-燒	有機蔬菜 麵線羹湯 麵線肉羹木耳Q紅蘿蔔Q筍T雞蛋Q	5.6	2.4	2.1	2.6		742
★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

12	二	蔬食日 胚芽米飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	小瓜肉片 小黃瓜Q肉片S-炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆	4	2.4	2.2	2.2	1	674
19	二	什錦炒麵	三杯雞 雞丁S豆干-煮	木須黃瓜 大黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔Q肉絲S-炒	有機蔬菜 沙茶蔬菜湯 鮮菇Q高麗菜Q肉絲S	4.1	2.4	2.3	2.2	1	684
26	二	香Q白飯	塔香燒魚 魚丁Q豆薯Q-燒	香香雞塊X2 雞塊S-炸	黃金炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	有機蔬菜 大瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁Q	4.2	2.5	2	2.3	1	695