



美味午餐

龍山國小 111.5月午餐菜單

★皇佳食品廠



皇佳食品廠地址：台南市永康區永興里永興路100號
電話：07-2361023

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
2	一	糙米飯	普羅旺斯燉肉 肉丁S南瓜Q洋蔥Q-燉	干片小炒 干片肉絲S-炒	柴香花枝燒x2 花枝丸Sx2海苔粉柴魚片-燒	產婦腹型	玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.7		751
3	二	蔬食日 香Q白飯	塔香烤麩 烤麩木耳Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆Q-炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐小魚干	5.6	2.4	2	2.6	1	799
5	四	香Q白飯	香滷雞腿 雞腿S-燒	咖哩雙色 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	木須小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q肉片S	5.7	2.5	2	2.5		749
6	五	燕麥飯	虱目魚排 虱目魚排Q-炸	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉豆皮海帶芽紅蘿蔔Q-炒	古早味肉燥 絞肉S-滷	有機蔬菜	白玉雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.8		749
9	一	香Q白飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	家常油豆腐 油豆腐木耳Q-煮	玉米肉末 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q毛豆Q-炒	產婦腹型	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.5	2	2.5		749
10	二	海苔肉鬆飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-燉	髮菜福丸燒 福州丸S髮菜紅蘿蔔Q雞蛋Q-煮	金菇扁蒲 扁蒲Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米湯	5.6	2.4	2.1	2.5	1	797
12	四	香Q白飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	薑味海帶根 海帶根S-炒	有機蔬菜	柴香味噌湯 豆腐柴魚片	5.5	2.5	2.1	2.6		742
13	五	什穀米飯	砂鍋魚丁 魚丁Q高麗菜Q-煮	打拋肉 蕃茄Q洋蔥Q絞肉S-煮	酥炸雞塊x2 雞塊S-炸	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.5	2	2.7		744
16	一	糙米飯	蒜蓉雞腿 雞腿S-滷	干丁肉燥 干丁絞肉S-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	產婦腹型	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	5.5	2.5	2.1	2.5		738
17	二	香Q白飯	味噌薑燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	翠炒敏豆 敏豆腰歷紅蘿蔔Q木耳Q-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	刺瓜湯 黃瓜Q雞丁Q	5.6	2.5	2	2.7	1	811
19	四	千島香鬆飯	BBQ豬排 豬排S-煮	芙蓉絲瓜 絲瓜Q雞蛋Q寬冬粉-煮	紅麴肉燥 豆薯Q絞肉S-滷	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.7	2.5	2	2.5		749
20	五	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q-煮	菇菇鮮蔬 大陸妹Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	蒜滷什錦 豆干素肚-滷	有機蔬菜	肉羹湯 雞蛋S紅蘿蔔Q木耳Q肉羹S雞蛋Q	5.6	2.5	2.2	2.6		752
23	一	燕麥飯	豆瓣燒魚 魚丁Q豆腐-燒	玉米雞蓉 玉米粒S雞絞肉Q紅蘿蔔Q-煮	黃瓜魚丸 黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q-炒	產婦腹型	和風海芽湯 海帶芽小魚干	5.6	2.5	2	2.5		742
24	二	義大利麵	五香滷雞腿 雞腿S-滷	蛋酥白菜 大白菜Q鮮菇Q雞蛋Q-煮	三杯油腐 油豆腐-燒	有機蔬菜	金茸佛手湯 佛手瓜Q金針菇Q肉片S	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
26	四	香Q白飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	芹香干片 干片芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	5.5	2.5	2	2.7		744
27	五	五穀米飯	蒜酥豬排 豬排S-炸	魚香炒蛋 絞肉S洋蔥Q雞蛋Q-炒	塔香海龍 海龍-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q筍丁	5.5	2.5	2.1	2.8		751
30	一	胚芽米飯	越式檸檬雞 雞丁S洋蔥Q甜椒Q-煮	紅燒豆腐 豆腐絞肉S紅蘿蔔Q-燒	台式雙併 貢丸S地瓜Q-炸	產婦腹型	羅宋湯 高麗菜Q蕃茄Q芹菜Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.7		758
31	二	香Q白飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	海芽炒蛋 海帶芽雞蛋Q玉米粒S紅蘿蔔Q-炒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁Q	5.6	2.5	2.1	2.6	1	809
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，每週二回饋水果。 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

3	二	蔬食日 香Q白飯	塔香烤麩 烤麩木耳Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆Q-炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐小魚干	5.6	2.4	2	2.6	1	799
10	二	胚芽米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-燉	金菇扁蒲 扁蒲Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	醬燒素雞 素雞片-燒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米湯	5.6	2.4	2.1	2.5	1	797
17	二	香Q白飯	味噌薑燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	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	刺瓜湯 黃瓜Q雞丁Q	5.6	2.5	2	2.7	1	811
24	二	義大利麵	五香滷雞腿 雞腿S-滷	蛋酥白菜 大白菜Q鮮菇Q雞蛋Q-煮	三杯油腐 油豆腐-燒	有機蔬菜	金茸佛手湯 佛手瓜Q金針菇Q肉片S	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
31	二	香Q白飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	海芽炒蛋 海帶芽雞蛋Q玉米粒S紅蘿蔔Q-炒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁Q	5.6	2.5	2.1	2.6	1	809