



美味午餐

龍山國小111.6月素食菜單



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			有機蔬菜	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類	水果類	熱量
2	四	香Q白飯	沙茶五香豆干 五香豆干x2-燒	什蔬髮菜羹 大白菜Q木耳Q紅蘿蔔Q髮菜-瀆	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q木耳Q-炒	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-煮	炒莧菜 莧菜Q-炒	有機蔬菜	5.6	2.4	2	2.5	735
端午節快樂! 													
3	五	糙米飯	醬燒豆包 豆包木耳Q紅蘿蔔Q-燒	甜椒茼蒿 甜椒Q茼蒿-炒	黃金洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	薑炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.5	749
6	一	香Q白飯	日式嫩油腐 嫩油豆腐-煮	甘甜高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	蔬炒山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.5	788
7	二	小米飯	三杯豆干 豆干豆薯Q-燒	牛蒡排 牛蒡排-煎	薑味海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	豆芽彩絲 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.5	740
9	四	燕麥飯	五更豆腐 豆腐酸菜T-煮	沙茶芥蘭 芥蘭菜Q-炒	鮑菇扁蒲 扁蒲Q鮑菇Q紅蘿蔔Q-煮	干丁素肉燥 干丁素絞肉-瀆	紅絲時蔬 筍Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.7	749
10	五	藜麥飯	蒜泥油腐 油豆腐-燒	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q秀珍菇Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	腐竹油菜 油菜Q腐竹-炒	泡菜年糕 高麗菜Q金針菇Q年糕-煮	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	735
13	一	胚芽米飯	醬燒豆干 豆干-燒	薑炒木耳 木耳Q素肉絲-炒	翠炒時豆 敏豆臘歷紅蘿蔔Q-炒	蜜汁鰻片 素鰻片-燒	打拋素肉 蕃茄Q豆薯Q素絞肉-煮	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.7	804
14	二	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-燒	鮮菇絲瓜 絲瓜Q寬冬粉鴻喜菇Q-煮	素花枝排 素花枝排-炸	黑椒黃芽 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	沙茶空心菜 空心菜Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.5	740
16	四	什穀米飯	塔香麵腸 麵腸九層塔-炒	堅果玉米 玉米粒S毛豆Q紅蘿蔔Q杏仁果-煮	砂鍋大白菜 大白菜Q木耳Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	青椒素肉絲 青椒Q木耳Q素肉絲-炒	油燜筍 筍T-瀆	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.5	749
17	五	燕麥飯	滷雙味 麵輪豆干紅蘿蔔-瀆	炒白花菜 白花菜S甜椒Q-炒	金茸莧菜 金針菇Q莧菜Q-炒	清燉南瓜 南瓜Q-燉	炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.6	2.5	2	2.7	751
20	一	香Q白飯	家常油腐 三角油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆Q紅蘿蔔Q-煮	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	脆炒時蔬 高麗菜Q香菇Q木耳Q-炒	玉筍長豆 玉米筍Q長豆Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.5	800
21	二	糙米飯	麻香百頁 百頁豆腐高麗菜豆管-煮	茄汁燉薯塊 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	黑胡椒素排 素排-燒	枸杞時蔬 地瓜葉Q-炒	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q-瀆	有機蔬菜	5.6	2.5	2	2.5	742
23	四	紫米飯	醬燉豆腐 豆腐素絞肉-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆Q-煮	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽豆皮紅蘿蔔Q-炒	翠綠芥藍 芥藍菜Q薑-炒	燒五香豆干 五香豆干-燒	有機蔬菜	5.6	2.4	2	2.5	735
24	五	胚芽米飯	甜醬蘿蔔煮 蘿蔔Q油豆腐-煮	椒鹽地瓜 地瓜Q-炸	紅仁花椰菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	沙茶素雞片 素雞片小黃瓜Q-炒	福菜苦瓜 苦瓜Q-瀆	有機蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.5	740
27	一	香Q白飯	紅燒蘭花干 蘭花干海帶結紅蘿蔔Q-瀆	鮮炒萵苣 大陸妹Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	銀芽三絲 豆芽菜Q素火腿絲木耳Q-炒	椰香咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片芹菜Q素肉絲-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.5	800
28	二	什穀米飯	燒大嫩油腐 嫩油腐紅蘿蔔Q木耳Q薑-燒	珍珠什錦 玉米粒S毛豆Q紅蘿蔔Q-炒	時瓜鮮燴 大黃瓜Q木耳Q香菇Q-炒	香酥可樂餅 可樂餅S-炸	彩椒雙色 甜椒Q茼蒿-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.5	749

★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

★三章1Q豆奶日：6/16(四)。

(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

7	二	香Q白飯	日式嫩油腐 嫩油豆腐-煮	甘甜高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	蔬炒山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q-炒	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.4	699
14	二	胚芽米飯	醬燒豆干 豆干-燒	薑炒木耳 木耳Q素肉絲-炒	翠炒時豆 敏豆臘歷紅蘿蔔Q-炒	蜜汁鰻片 素鰻片-燒	打拋素肉 蕃茄Q豆薯Q素絞肉-煮	有機蔬菜	4	2.5	2	2.5	690
21	二	香Q白飯	家常油腐 三角油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆Q紅蘿蔔Q-煮	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	脆炒時蔬 高麗菜Q香菇Q木耳Q-炒	玉筍長豆 玉米筍Q長豆Q-炒	有機蔬菜	4.2	2.4	2	2.5	697
28	二	香Q白飯	紅燒蘭花干 蘭花干海帶結紅蘿蔔Q-瀆	鮮炒萵苣 大陸妹Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	銀芽三絲 豆芽菜Q素火腿絲木耳Q-炒	椰香咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片芹菜Q素肉絲-炒	有機蔬菜	4.2	2.3	2	2.5	689