



美味午餐

龍山國小 111年10月午餐菜單

★皇佳食品廠



皇佳食品廠 地址：台南市永康區永福路二段100號
電話：(07)551-1000

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全顆 佛手瓜	豆腐 豆干	蔬菜 鮮菇	油類 鮮菇	水果 鮮菇	熱量
3	一	香Q白飯	奶香南瓜魚 魚肉Q南瓜Q洋蔥Q-煮	干丁肉燥 干丁絞肉S-滷	鐵板時蔬 豆芽菜Q紅蘿蔔Q木耳Q芹菜Q-炒	產銷履歷	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.8	2.5	2	3		779
4	二	蔬食日 海苔飯	三杯油腐 油豆腐-燒	時蔬福州丸 福州丸S大白菜Q紅蘿蔔Q-煮	金黃珍珠蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐小魚干	5.6	2.5	2.1	3.1	1	832
6	四	麥片飯	蒜香里肌 豬排S-滷	木須黃瓜 大黃瓜Q木耳Q-煮	紅麴肉燥 筍T絞肉S-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2	3		765
7	五	燕麥飯	迷迭香腿排 雞腿排S-滷	美式炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q培根S-炒	芝麻海根 海帶根白芝麻-煮	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉片S	5.5	2.5	2	3.2		767
10	一	國慶日											
11	二	香Q白飯	香濃咖哩魚 魚肉Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	沙茶素雞 素雞片-燒	敏豆肉絲 敏豆腐臘肉絲S-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	5.8	2.5	2	3	1	839
13	四	台式炒飯	五香滷棒腿 雞腿S-滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	油腐粉絲 油豆腐冬粉絞肉S-煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.5	2.5	2.1	3.1		765
14	五	小米飯	黑胡椒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	香酥海鮮排 魷魚排S-炸	大根燒 蘿蔔Q香菇Q海帶結-燒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q筍T雞蛋Q	5.5	2.5	2.1	3.3		774
17	一	藜麥飯	麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	魚香豆腐 豆腐絞肉S-煮	椒鹽番薯 地瓜條Q-炸	產銷履歷	冬瓜肉片湯 冬瓜Q肉片S	5.7	2.4	2	3.3		778
18	二	胚芽米飯	烤肉醬豬排 豬排S-燒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔Q香菇Q雞丁Q	5.5	2.5	2	3.2	1	827
20	四	香Q白飯	醬燒洋芋燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	滷味燙 高麗菜Q金針菇Q豆皮肉片S-滷	咖哩肉丸子 獅子頭S玉米粒S-煮	有機蔬菜	和風海芽湯 海帶芽小魚干	5.8	2.5	2	3		779
21	五	麥片飯	清蒸魚 魚肉Q蝦條-蒸	絲瓜炒蛋 絲瓜Q雞蛋Q-炒	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	有機蔬菜	麵線羹湯 麵線肉羹S筍T木耳Q	5.5	2.5	2.1	3.2		769
22	六	運動會	茄汁螺旋麵+五香雞腿+豆沙包+鮮菇高麗+履歷蔬菜+粉圓撞奶						5.8	2.3	2.1	3	766
24	一	運動會補休一天											
25	二	燕麥飯	照燒雞腿 雞腿S-燒	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐柴魚片	5.5	2.5	2.2	3.2	1	832
27	四	千島香鬆飯	豆瓣魚丁 魚丁Q豆腐-燒	海芽炒蛋 海帶芽玉米粒S雞蛋Q-炒	香香雞塊X2 雞塊S-炸	有機蔬菜	刺瓜湯 大黃瓜Q雞丁Q	5.5	2.5	2	3.2		767
28	五	五穀米飯	義式燉雞 雞丁S馬鈴薯Q-燉	焗汁白菜 大白菜Q金針菇Q絞肉S-煮	紅仁花椰 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔Q排骨S	5.7	2.4	2.2	3		769
31	一	胚芽米飯	沙茶蔥爆雞 雞丁S洋蔥Q-炒	玉米肉末 玉米粒S絞肉S-煮	螞蟻上樹 高麗菜Q冬粉絞肉S-炒	產銷履歷	海味蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.7	2.5	2	3.2		781
★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													
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：10 / 13 (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

4	二	蔬食日 海苔飯	三杯油豆腐 油豆腐-燒	時蔬福州丸 福州丸S大白菜Q紅蘿蔔Q-煮	金黃珍珠蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐小魚干	4.2	2.1	2	2.5	1	674
11	二	香Q白飯	香濃咖哩魚 魚肉Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	沙茶素雞 素雞片-燒	敏豆肉絲 敏豆腐臘肉絲S-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	4.2	2.2	2	2.4	1	677
18	二	胚芽米飯	烤肉醬豬排 豬排S-燒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔Q香菇Q雞丁Q	4	2.3	2	2.5	1	675
25	二	燕麥飯	照燒雞腿 雞腿S-燒	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐柴魚片	4	2.2	2	2.5	1	668