



美味午餐

龍山國小 111年11月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量	
1	二	糙米飯	甜醬燒油腐 三角油腐-燒	瓜仔素肉燥 素絞肉脆瓜T-滷	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕S-炸	金茸枸杞絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-煮	麻油鮮菇豆薯 杏鮑菇Q豆薯Q-煮	有機蔬菜	6	2.3	2	2.8	1	829
3	四	香Q白飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-燒	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	枸杞珍菇扁蒲 扁蒲Q秀珍菇Q-煮	素鰻片 素鰻片-燒	地瓜葉-煮	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.5		740
4	五	燕麥飯	豆瓣豆腐 豆腐-煮	芝麻蜜燒芋薯 地瓜Q芋頭Q芝麻-燒	薑絲麵腸 麵腸-炒	彩繪什錦 紫山藥Q毛豆Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	筍T小黃瓜Q-煮	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.5		749
7	一	麥片飯	糖醋豆包 豆包-燒	木須三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海带芽紅蘿蔔Q豆皮-煮	塔香紫茄 茄子Q-煮	油泡香菇Q-煮	產銷履歷	5.6	2.4	2	2.8		748
8	二	香Q白飯	牛蒡排 牛蒡排-燒	芹香雙炒 芹菜Q素雞片-炒	鐵板銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q百頁豆腐-煮	大陸妹Q金針菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.5	2	2.7	1	825
10	四	胚芽米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	薑味南瓜 南瓜Q-煮	干丁素肉燥 素絞肉干丁-滷	枸杞冬瓜 冬瓜Q金針菇Q-燒	空心菜Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.5		742
11	五	藜麥飯	麻婆豆腐 豆腐-煮	芝麻秋葵 秋葵Q芝麻-煮	素香滷味 蘭花干海带結麵腸-滷	沙茶白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔Q茼蒿-煮	大白菜Q寬冬粉-煮	有機蔬菜	5.6	2.5	2.2	2.5		747
14	一	香Q白飯	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-燒	雪菜腐竹 油菜Q腐竹-炒	素燴佛手 佛手瓜Q玉米筍Q木耳Q-煮	紅燒烤麩 烤麩鮑魚菇紅蘿蔔Q-煮	馬鈴薯Q素絞肉-煮	產銷履歷	5.5	2.4	2	2.5		728
15	二	五穀米飯	四喜豆包丁 豆包丁木耳Q紅蘿蔔Q毛豆Q-煮	彩椒蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-煮	木耳雙絲 木耳Q素肉絲-炒	薑炒芥蘭菜 芥蘭菜Q-炒	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q香菇Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.1	2.7	1	807
17	四	糙米飯	醬燒角豆腐 三角油腐-燒	針菇黃瓜 大黃瓜Q金針菇Q-煮	香椿素肉燥 素絞肉香椿-煮	腰果玉米 玉米粒S紅蘿蔔Q腰果-炒	素烤鮭魚-煎	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.5		742
18	五	紫米飯	滷五香豆干x2 五香豆干-滷	三杯薯塊 地瓜Q芋頭Q-燒	蠔油素肚 素肚-燒	雪菇菠菜 菠菜Q紅蘿蔔Q蛋白白菇Q-炒	桂筍T-炒	有機蔬菜	5.8	2.3	2.1	2.7		753
21	一	燕麥飯	家常油腐 油豆腐-燒	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q-炒	翠炒花椰菜 青花菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒	豆仁金瓜 南瓜Q毛豆Q-煮	紫茄麵腸 茄子麵腸-煮	產銷履歷	5.8	2.4	2	2.5		749
22	二	胚芽米飯	什滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q筍T-滷	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q-煮	塔香海龍 海龍-煮	紹子干丁 干丁蕃茄Q玉米粒S-煮	枸杞麻香什菇 杏鮑菇Q金針菇Q香菇Q-煮	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.5	1	788
25	四	香Q白飯	蠔香素雞 蕃茄Q豆腐-煮	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-煮	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q素絞肉-煮	素雞腿-燒	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.8		762
26	五	什穀米飯	五柳豆包 豆包芹菜Q金針菇Q紅蘿蔔Q木耳Q薑-燒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	栗子白菜 大白菜Q香菇Q栗子-煮	椒鹽番薯 地瓜Q-炸	甜椒茼蒿-炒	有機蔬菜	5.8	2.5	2	2.7		765
28	一	藜麥飯	三杯油腐 油豆腐-燒	珍菇什蔬 大陸妹Q秀珍菇Q-炒	田園四彩 玉米粒S毛豆Q紫山藥Q紅蘿蔔Q-煮	糖醋藕片 蓮藕Q-煮	香炒腐皮絲 腐皮絲芹菜Q木耳Q-炒	產銷履歷	5.8	2.4	2.2	2.7		763
29	二	香Q白飯	干片小炒 豆干片素肉絲-炒	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹-煮	薑炒芥菜 芥菜Q-炒	素火腿片 素火腿片-煎	南洋咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.5	1	809
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，每週二回饋水果。營養師 劉容均														
★三章1Q豆奶日：11/8（二）。														
(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														

低年級素菜單

1	二	糙米飯	甜醬燒油腐 三角油腐-燒	瓜仔素肉燥 素絞肉脆瓜T-滷	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕S-炸	金茸枸杞絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-煮	麻油鮮菇豆薯 杏鮑菇Q豆薯Q-煮	有機蔬菜	6	2.3	2	2.8	1	829
8	二	香Q白飯	牛蒡排 牛蒡排-燒	芹香雙炒 芹菜Q素雞片-炒	鐵板銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q百頁豆腐-煮	炒萵苣 大陸妹Q金針菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.5	2	2.7	1	825
15	二	五穀米飯	四喜豆包丁 豆包丁木耳Q紅蘿蔔Q毛豆Q-煮	彩椒蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-煮	木耳雙絲 木耳Q素肉絲-炒	薑炒芥蘭菜 芥蘭菜Q-炒	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q香菇Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.1	2.7	1	807
22	二	胚芽米飯	什滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q筍T-滷	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q-煮	塔香海龍 海龍-煮	紹子干丁 干丁蕃茄Q玉米粒S-煮	枸杞麻香什菇 杏鮑菇Q金針菇Q香菇Q-煮	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.5	1	788
29	二	香Q白飯	干片小炒 豆干片素肉絲-炒	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹-煮	薑炒芥菜 芥菜Q-炒	素火腿片 素火腿片-煎	南洋咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.5	1	809