



美味午餐

龍山國小 111年11月午餐菜單

★皇佳食品廠



臺灣龍山鎮龍山國小 - QRcode 一掃即知
標準編號: 10900023

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬茶	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類類	水果類	熱量	
1	二	蔬食日 糙米飯	甜醬燒油腐 三角油腐-煮	茶碗蒸 雞蛋Q毛豆Q紅蘿蔔Q-蒸	有機蔬菜	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕S-炸	紅豆烤奶 紅豆珍珠粉圓奶粉	6	2.3	2	2.8	1	829
3	四	千島香鬆 飯	橙香豬排 豬排S-燒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜	茄汁炒蛋 洋葱Q雞蛋Q-炒	香菇雞湯 蘿蔔Q雞丁Q香菇Q	5.5	2.5	2.2	2.5		740
4	五	燕麥飯	豆瓣魚丁 魚丁Q豆腐-燒	薑絲麵腸 麵腸-炒	有機蔬菜	彩繪福州丸 福州丸S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	新竹米粉湯 米粉香蒜Q肉絲S芹菜Q高麗菜Q	5.5	2.4	2	2.5		728
7	一	麥片飯	黃金炸豬排 豬排S-炸	打拋豬 絞肉S洋葱Q蕃茄Q-炒	產銷履歷	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽紅蘿蔔Q豆皮-煮	和風小魚湯 豆腐小魚干	5.7	2.4	2	2.8		755
8	二	香Q白飯	日式咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	炒時蔬 大陸妹Q木耳Q金針菇Q-炒	時瓜肉片湯 黃瓜Q肉片S	5.7	2.5	2	2.7	1	818
10	四	海苔飯	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	古早味肉燥 絞肉S干丁-滷	有機蔬菜	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q-燒	芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.5		728
11	五	藜麥飯	樹子魚丁 魚丁Q豆腐-煮	蠔香海根 海帶根-煮	有機蔬菜	沙茶白玉 蘿蔔Q魷魚絲S-煮	大頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.5	2.3	2.2	2.5		725
14	一	香Q白飯	香滷雞翅 雞翅S-滷	金黃肉醬 絞肉S馬鈴薯Q-煮	產銷履歷	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-燒	海帶蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.8	2.4	2	2.5		749
15	二	什錦炒麵	香酥海鮮排 魷魚排S-炸	蔥爆豬柳 豬柳S洋葱Q-炒	有機蔬菜	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	地瓜湯 地瓜Q地瓜圓芋圓	5.5	2.4	2.1	2.7	1	799
17	四	糙米飯	蒜味豬排 豬排S-滷	針菇黃瓜 大黃瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒S-炒	柴香味噌湯 豆腐柴魚片	5.8	2.4	2	2.5		749
18	五	紫米飯	味噌薑燒魚 魚丁Q洋葱Q-煮	桂筍肉絲 桂筍丁肉絲S-炒	有機蔬菜	紅燒獅子頭 獅子頭S大白菜Q-煮	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.7	2.4	2.1	2.7		753
21	一	燕麥飯	奶香南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	油腐肉燥 油豆腐絞肉S-滷	產銷履歷	木須佛手 佛手瓜Q鮮菇Q木耳Q-煮	結頭菜雞丁湯 結頭菜Q雞丁Q	5.7	2.4	2	2.5		742
22	二	胚芽米飯	照燒雞腿 雞腿S-燒	塔香海龍 海龍-煮	有機蔬菜	莎莎肉醬 蕃茄Q絞肉S洋葱Q玉米粒S-煮	洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.5	1	795
24	四	香Q白飯	酥炸魚排 魚排Q-炸	蕃茄豆腐蛋 蕃茄Q豆腐雞蛋Q-炒	有機蔬菜	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S-煮	日式海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.4	2	2.8		755
25	五	台式炒飯	筍香燉肉 肉丁S筍T-燒	白菜滷 大白菜Q肉絲S鮮菇Q-煮	有機蔬菜	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	藥膳湯 豆腐Q排骨S	5.8	2.3	2	2.7		750
28	一	藜麥飯	三杯魚丁 魚丁Q油豆腐-燒	玉米肉末 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	海陸雙併 蝦捲S雞塊S-炸	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.4	2.2	2.7		763
29	二	香Q白飯	南洋咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 豆干片肉絲S-炒	有機蔬菜	甜蔥炒蛋 洋葱Q雞蛋Q-炒	蘿蔔湯 蘿蔔Q肉片S	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

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★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

低年級菜單

1	二	蔬食日 糙米飯	甜醬燒油腐 三角油腐-煮	茶碗蒸 雞蛋Q毛豆Q紅蘿蔔Q-蒸	有機蔬菜	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕S-炸	紅豆烤奶 紅豆珍珠粉圓奶粉	4.2	2.2	2	2.5	1	682
8	二	香Q白飯	日式咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	炒時蔬 大陸妹Q木耳Q金針菇Q-炒	時瓜肉片湯 黃瓜Q肉片S	4	2.3	2	2.4	1	671
15	二	什錦炒麵	香酥海鮮排 魷魚排S-炸	蔥爆豬柳 豬柳S洋葱Q-炒	有機蔬菜	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	地瓜湯 地瓜Q地瓜圓芋圓	4	2.4	2.1	2.4	1	681
22	二	胚芽米飯	照燒雞腿 雞腿S-燒	塔香海龍 海龍-煮	有機蔬菜	莎莎肉醬 蕃茄Q絞肉S洋葱Q玉米粒S-煮	洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	4.1	2.3	2	2.3	1	673
29	二	香Q白飯	南洋咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 豆干片肉絲S-炒	有機蔬菜	甜蔥炒蛋 洋葱Q雞蛋Q-炒	蘿蔔湯 蘿蔔Q肉片S	4.2	2.4	2	2.3	1	688