

國琳團膳

111年11月素食菜單

龍山國小

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	附餐	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章Q 請飲
11/1	二	白飯	五香百頁 百頁, 滷	香菇青菜 青菜, 香菇, 炒	田園玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 青豆仁, 炒	有機蔬菜		4.4	2.5	2	2.4	654	0
11/3	四	糙米飯	芝麻麵腸 芝麻, 麵腸, 炒	三色玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 炒	鮮瓜什菇 大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜		4.3	2.5	2	2.3	642	0
11/4	五	白飯	鳳梨木耳 鳳梨, 木耳, 炒	枸杞山藥 枸杞, 山藥, 炒	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	有機蔬菜		4.5	2.5	2	2.3	656	0
11/7	一	紫米飯	番茄豆包 豆包, 番茄, 煮	紅燒茄子 茄子, 紅燒	彩繪玉米 玉米粒, 紅蘿蔔丁, 馬鈴薯, 絞肉, 炒	產銷履歷		4.3	2.5	2	2.4	647	0
11/8	二	白飯	滷黑豆干 黑豆干, 滷	香菇白花椰 香菇, 白花椰, 炒	香菇菜脯 香菇, 菜脯, 炒	有機蔬菜		4.3	2.5	2	2.4	647	0
11/10	四	白飯	蠔油素雞 素雞, 炒	芋香三色 芋頭, 玉米粒, 紅蘿蔔, 炒	薯餅 薯餅, 炸	有機蔬菜		4.2	2.4	2	2.4	632	0
11/11	五	地瓜飯	香菇素菜 香菇, 素菜, 炒	清炒高麗 高麗菜, 炒	花生豆泡 花生, 豆泡, 炒	有機蔬菜		4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/14	一	白飯	紅燒乾片 豆乾片, 紅燒	紅仁銀芽 紅蘿蔔, 豆芽, 炒	薑絲南瓜 薑絲, 南瓜, 炒	產銷履歷		4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/15	二	麥片飯	瓜仔素肉 瓜仔, 素肉, 炒	抹茶紅豆 抹茶紅豆, 烤	冬粉時蔬 冬粉, 蔬菜, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜		4.4	2.4	2	2.5	651	0
11/17	四	黑芝麻飯	紅燒豆包 豆包, 紅燒	芋香大白 芋頭, 大白菜, 炒	五味油豆腐 油豆腐, 煮	有機蔬菜		4.4	2.4	2	2.3	642	0
11/18	五	白飯	芝麻素肚 芝麻, 素肚, 炒	香菇高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 炒	香菇炒蘿蔔絲 香菇, 蘿蔔絲, 炒	有機蔬菜		4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/21	一	白飯	紅棗烤麩 紅棗, 烤麩	塔香豆干 九層塔, 豆干, 煮	香炒金針 金針菇, 紅蘿蔔, 炒	產銷履歷		4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/22	二	薏仁飯	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	紅燒香菇 香菇, 紅燒	煎餃 鍋貼, 煎	有機蔬菜		4.4	2.4	2	2.5	651	0
11/24	四	小米飯	滷三角豆腐 豆腐, 滷	番茄玉米 番茄, 玉米, 炒	素炒時蔬 肉絲, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜		4.4	2.4	2	2.3	642	0
11/25	五	白飯	香菇冬瓜 香菇, 冬瓜, 蒸	紅燒麵輪 麵輪, 燒	素炒三絲 大白菜, 紅k絲, 木耳絲, 青菜絲, 炒	有機蔬菜		4.3	2.4	2	2.4	639	0
11/28	一	白飯	麻婆豆腐 豆腐, 燴	田園三色 三色豆, 玉米, 炒	木耳雙絲 蔬菜, 木耳, 炒	產銷履歷		4.3	2.4	2	2.4	639	0
11/29	二	薏仁飯	蠔油素雞 素雞, 炒	紅仁高麗 胡蘿蔔, 高麗菜, 炒	香菇青菜 香菇Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜		4.4	2.4	2	2.5	651	0

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合作為過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠