

龍山國小111年12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	熱量
1	四	糙米飯	家常豆腐 豆腐素絞肉-煮	紅燒蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-燒	炒菠菜 菠菜Q-炒	枸杞山藥 山藥Q-煮	薑炒三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.5	749
2	五	燕麥飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	素鰻片 素鰻片-煎	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽豆皮-煮	麻香凍豆腐 高麗菜Q凍豆腐-煮	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.5	754
5	一	五穀米飯	甜醬油豆腐 三色油豆腐蘿蔔Q-煮	素滷皮絲 皮絲木耳Q蒟蒻-瀆	香菇敏豆 敏豆腰歷香菇Q紅蘿蔔Q-炒	炒雙椒 青椒Q甜椒Q-炒	紅燒茄子 茄子Q-燒	產銷履歷	5.6	2.4	2.3	2.5	742
6	二	胚芽米飯	塔香豆包丁 豆包丁-炒	薑味什菇 杏鮑菇Q鴻喜菇Q金針菇Q-炒	筍香素肉燥 筍絞肉S-煮	木須瓠瓜 扁蒲Q木耳Q-炒	紅仁花椰菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2.3	2.5	735
8	四	香Q白飯	燴豆腐 豆腐毛豆Q鴻喜菇Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇炒高麗 高麗菜Q香菇Q-炒	海結麵輪 海帶結麵輪-煮	椰香咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	薑炒芥蘭 芥蘭菜Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.4	2.3	2.5	756
9	五	麥片飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-燒	四色彩丁 玉米粒S紫山藥Q紅蘿蔔Q毛豆Q-炒	翠綠什蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	味噌白玉煮 蘿蔔Q蒟蒻小捲香菇Q-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.5	754
12	一	藜麥飯	醬燒豆包 豆包-燒	黃金白花 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	炸醬干丁 干丁素絞肉毛豆Q-煮	菇炒芥菜 芥菜Q鮑魚菇Q-炒	什蔬蓮藕 蓮藕芹菜玉米筍-炒	產銷履歷	5.8	2.4	2	2.5	749
13	二	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腸-燒	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	燒素獅子頭 素獅子頭甜椒Q-燒	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜-煮	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.5	749
15	四	燕麥飯	蜜汁大溪豆干 豆干-燒	珍菇時瓜 大黃瓜Q秀珍菇Q-煮	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	素燒大頭菜 大頭菜Q皮絲-燒	薑味南瓜 南瓜Q-煮	有機蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.5	739
16	五	小米飯	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-瀆	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	椒鹽甘薯 地瓜Q-炸	什炒小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	鮑菇炒萵苣 大陸妹Q鮑魚菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.7	756
19	一	麥片飯	三杯油腐 油豆腐-燒	枸杞麻香豆薯 豆薯Q香菇Q-煮	彩椒蒟蒻 甜椒Q蒟蒻-炒	干片炒肉絲 干片素肉絲-炒	芹炒什錦 芹菜Q豆管紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	5.7	2.4	2	2.5	742
20	二	糙米飯	醬炒素雞 素雞-炒	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆Q-燒	素烤鮭魚 素烤鮭魚-煎	紫茄麵腸 茄子Q麵腸炒	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2.3	2.5	735
22	四	香Q白飯	紅燒豆腸 豆腸-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	翠炒花椰 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	什錦白菜 大白菜Q腐皮絲木耳Q-煮	有機蔬菜	5.7	2.3	2.3	2.5	742
23	五	五穀米飯	白玉豆干 豆干蘿蔔Q-燒	雪菜腐皮絲 油菜腐皮絲-炒	香酥素雞塊 素雞塊-炸	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	蜜燒芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	有機蔬菜	5.8	2.3	2.2	2.7	755
26	一	胚芽米飯	芝麻蜜汁黑干 黑豆干芝麻-煮	醬燒烤麩 烤麩毛豆Q-燒	鮮炒時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮑魚菇Q-炒	薑炒木耳 木耳-炒	甜椒藕片 蓮藕Q甜椒Q-炒	產銷履歷	5.7	2.3	2	2.5	734
27	二	燕麥飯	滷五香豆干x2 五香豆干-瀆	泡菜寬粉 大白菜Q寬冬粉豆皮-煮	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q木耳Q玉米筍Q-炒	珍菇時蔬 秀珍菇Q大陸妹Q紅蘿蔔Q-炒	時蔬彩燴 小黃瓜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	6	2.3	2.4	2.5	765
29	四	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁木耳Q紅蘿蔔Q蒟蒻-煮	雪白菠菜 菠菜Q雪白菇Q-炒	什炒佛手 佛手瓜Q鮑魚菇Q紅蘿蔔Q-炒	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆Q-煮	香椿素肉燥 素絞肉麵輪香菇Q-煮	有機蔬菜	5.8	2.3	2.2	2.7	755
30	五	紫米飯	三杯豆干 豆干-燒	腰果彩丁 玉米粒S毛豆Q腰果-炒	枸杞麻油腰花 素腰花-炒	芹香彩絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-煮	沙茶芥蘭菜 芥蘭菜Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.3	2.3	2.5	742
★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：12 / 15（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													

★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：12/15（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

低年級素食菜單

6	二	胚芽米飯	塔香豆包丁 豆包丁-炒	薑味什菇 杏鮑菇Q鴻喜菇Q金針菇Q-炒	筍香素肉燥 筍絞肉S-煮	木須瓠瓜 扁蒲Q木耳Q-炒	紅仁花椰菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2.3	2.5	735
13	二	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腸-燒	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	燒素獅子頭 素獅子頭甜椒Q-燒	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜-煮	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.5	749
20	二	糙米飯	醬炒素雞 素雞-炒	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆Q-燒	素烤鮭魚 素烤鮭魚-煎	紫茄麵腸 茄子Q麵腸炒	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2.3	2.5	735
27	二	燕麥飯	滷五香豆干x2 五香豆干-瀆	泡菜寬粉 大白菜Q寬冬粉豆皮-煮	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q木耳Q玉米筍Q-炒	珍菇時蔬 秀珍菇Q大陸妹Q紅蘿蔔Q-炒	時蔬彩燴 小黃瓜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	6	2.3	2.4	2.5	765