



龍山國小111年12月午餐 菜單

美味午餐

★皇佳食品廠
台灣豬標章QR碼



全國豬標章供應、QRcode一掃即知
標準編號：12050023

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量
1	四	糙米飯	打拋肉片 肉片S蕃茄洋葱Q-煮	魚香豆腐 豆腐絞肉S-煮	柴香花枝燒x2 魷魚丸S柴魚片-燒	有機蔬菜 黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁Q		5.5	2.4	2	2.7		737
2	五	燕麥飯	暖暖薑母雞 雞丁S高麗菜Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽豆皮-煮	有機蔬菜 燕菁排骨湯 結頭菜Q排骨S		5.7	2.5	2.2	2.5		754
5	一	五穀米飯	鐵板黑椒肉柳 豬柳S洋葱Q-煮	香酥海鮮排 魷魚排S-炸	甜醬油豆腐 三角油豆腐蘿蔔Q-煮	產銷履歷 南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q		5.5	2.5	2	2.7		744
6	二	海苔飯	翡翠燴石斑 石斑魚Q高麗菜Q甜椒Q-煮	筍香肉燥 筍T絞肉S-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q-炒	有機蔬菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄Q豆腐雞蛋Q	水果豆奶	5.5	2.4	2	2.5	1	788
8	四	香Q白飯	椰漿咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇炒高麗 高麗菜Q鮮菇Q-炒	海結麵輪 海帶結麵輪-煮	有機蔬菜 枕瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S		5.6	2.3	2.2	2.5		732
9	五	麥片飯	味噌白玉燉肉 肉丁S蘿蔔Q-燉	翠綠時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	有機蔬菜 佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁Q		5.7	2.4	2	2.5		742
12	一	炸醬麵	迷迭香雞翅 雞翅S-滷	芹炒什錦 芹菜Q紅蘿蔔Q黑輪Q-炒	豆沙包 豆沙包S-蒸	產銷履歷 洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q		5.5	2.5	2	2.5		735
13	二	香Q白飯	沙茶蔥爆魚 魚丁Q洋葱Q-炒	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	泰式肉丸子 獅子頭S甜椒Q-燒	有機蔬菜 和風海芽小魚湯 海帶芽小魚干	水果	5.7	2.4	2	2.5	1	802
15	四	燕麥飯	BBQ豬排 豬排S-燒	珍菇時瓜 大黃瓜Q秀珍菇Q-煮	西紅柿炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 香菇雞湯 香菇Q雞丁Q蘿蔔Q	豆奶	5.8	2.4	2.2	2.5		754
16	五	小米飯	鹽水雞丁 雞丁S小黃瓜Q筍T-煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	椒鹽甘薯 地瓜Q-炸	有機蔬菜 蔬菜肉絲湯 高麗菜Q金針菇Q肉絲S		5.7	2.4	2	2.5		742
19	一	麥片飯	麻香肉片 肉片豆薯-煮	髮菜福州丸 福州丸S髮菜雞蛋紅蘿蔔-煮	干片炒肉絲 干片肉絲S-炒	產銷履歷 玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q		5.6	2.5	2	2.5		742
20	二	臘味炒飯	呷滋魚排 魚排Q-炸	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆Q-燒	肉末炒蛋 絞肉S洋葱Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆履歷湯圓	水果	5.5	2.5	2	2.8	1	809
22	四	香Q白飯	五香滷棒腿 雞腿S-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	什錦白菜 大白菜Q腐皮絲木耳Q-煮	有機蔬菜 青木瓜肉片湯 青木瓜Q肉片S		5.8	2.5	2	2.5		756
23	五	五穀米飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q-燒	茄汁炒蛋 洋葱Q雞蛋Q-炒	鮮炒白花菜 白花菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 新竹米粉湯 米粉芹菜Q肉絲S高麗菜Q		5.5	2.5	2	2.7		744
26	一	千島香鬆飯	匈牙利燉雞 雞丁S甜椒Q-燉	培根高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q培根Q-炒	芝麻蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷 胡瓜肉片湯 大黃瓜Q肉片S		5.5	2.4	2	2.5		728
27	二	燕麥飯	樹子石斑 石斑魚Q豆腐-煮	紅蔥香拌雞 雞肉S-煮	時蔬彩燴 小黃瓜Q木耳Q-炒	有機蔬菜 地瓜湯 地瓜Q圓	水果	5.5	2.4	2	2.5	1	788
29	四	香Q白飯	金黃燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	北方鍋貼 鍋貼S-炸	什炒佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 魷魚羹湯 魷魚羹S木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍T		5.8	2.3	2	2.7		750
30	五	紫米飯	瓜仔雞丁 雞丁S嫩瓜T-煮	彩繪炒蛋 海帶芽雞蛋Q玉米粒毛豆Q-炒	芹香彩絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S		5.6	2.4	2	2.5		735

★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：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

低年級菜單

6	二	海苔飯	翡翠燴石斑 石斑魚Q高麗菜Q甜椒Q-煮	筍香肉燥 筍T絞肉S-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q-炒	有機蔬菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄Q豆腐雞蛋Q	水果豆奶	4	2.3	2	2.4	1	671
13	二	香Q白飯	沙茶蔥爆魚 魚丁Q洋葱Q-炒	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	泰式肉丸子 獅子頭S甜椒Q-燒	有機蔬菜 和風海芽小魚湯 海帶芽小魚干	水果	4.2	2.3	2	2.4	1	685
20	二	臘味炒飯	呷滋魚排 魚排Q-炸	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆Q-燒	肉末炒蛋 絞肉S洋葱Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆履歷湯圓	水果	4	2.4	2	2.5	1	683
27	二	燕麥飯	樹子石斑 石斑魚Q豆腐-煮	紅蔥香拌雞 雞肉S-煮	時蔬彩燴 小黃瓜Q木耳Q-炒	有機蔬菜 地瓜湯 地瓜Q圓	水果	4	2.3	2	2.5	1	675