龍山國小
112年1月午餐菜單

美味午餐

★皇佳食品廠
台灣豬標章QR碼

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量
3	二	蔬食日 香Q白飯	干片小炒 干片肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	蔬炒黑輪 芹菜Q黑輪Q-炒	柴香蒸蛋 雞蛋Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-蒸	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜Q芋圓地瓜圓	5.5	2.4	2	2.7	1	797
5	四	海苔飯	筍香滷肉 肉丁S筍T-滷	珍珠炒蛋 玉米粒S毛豆Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	薑炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐小魚干	5.7	2.5	2.1	2.5		752
6	五	五穀米飯	蒜蓉雞翅 雞翅S-滷	打拋肉 絞肉S洋蔥Q蕃茄Q-炒	黃瓜鮮燴 大黃瓜Q紅蘿蔔Q魚丸S-煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉芹菜Q肉絲S高麗菜Q	5.6	2.4	2.2	2.5		740
7	六	燕麥飯	清蒸魚 魚丁Q豆腐甜椒Q-蒸	金黃肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	蘿蔔魷魚羹湯 蘿蔔Q魷魚羹S雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q	5.6	2.4	2	2.5		735
9	一	麥片飯	奶香燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	油腐肉末 三角油腐絞肉S-燒	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.5	2	2.7		744
10	二	日式烏龍麵	可樂雞腿 雞腿S-滷	蒜香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	魚香炒蛋 絞肉S洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	5.7	2.4	2.2	2.5	1	807
12	四	香Q白飯	三杯魚丁 魚丁Q豆薯Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q肉絲S-煮	有機蔬菜	時蔬針菇湯 高麗菜Q金針菇Q豆腐	5.6	2.5	2.3	2.5		750
13	五	小米飯	味噌薑燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	肉燥福丸燒 福州丸S絞肉S-燒	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5		742
16	一	藜麥飯	黃金魚排 魚排Q-炸	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	蔥爆肉絲 肉絲S洋蔥Q-炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.8		755
17	二	香Q白飯	香濃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	什錦黃瓜 黃瓜Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	鍋燒海結 海帶結筍T麵輪-燒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.8	2.4	2.2	2.5	1	814
19	四	千島香鬆飯	鐵路排骨 排骨S-滷	瓜仔肉 絞肉S脆瓜T-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	和風小魚湯 小魚干海帶芽	5.6	2.5	2	2.7		751

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 ★使用履歷米供餐，每週二提供水果。 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：1／19（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

3	二	蔬食日 香Q白飯	干片小炒 干片肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	蔬炒黑輪 芹菜Q黑輪Q-炒	柴香蒸蛋 雞蛋Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-蒸	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜Q芋圓地瓜圓	4.2	2.3	2	2.5	1	689
10	二	日式烏龍麵	可樂雞腿 雞腿S-滷	蒜香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	魚香炒蛋 絞肉S洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	4	2.4	2	2.5	1	683
17	二	香Q白飯	香濃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	什錦黃瓜 黃瓜Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	鍋燒海結 海帶結筍T麵輪-燒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	4	2.3	2.2	2.5	1	680