

龍山國小112年1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	水果類	熱量
3	二	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腸甜椒Q-炒	枸杞金菇絲瓜 絲瓜Q金針菇Q腐竹-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	麻香地瓜葉 地瓜葉Q-炒	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜-煮	有機蔬菜	5.5	2.4	2.4	2.5	1	798
5	四	糙米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	雪菇菠菜 菠菜Q雪白菇Q-炒	四色彩丁 玉米粒S毛豆Q紫山藥Q紅蘿蔔Q-炒	薑炒海龍 海龍-炒	筍香麵輪 筍T麵輪-煮	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.5		754
6	五	五穀米飯	芹蔬烤麩 烤麩芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-煮	清炒茼蒿 茼蒿-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔Q香菇Q-煮	打拋干丁 干丁蕃茄Q素絞肉-炒	有機蔬菜	5.8	2.4	2.4	2.5		759
7	六	燕麥飯	醬燒豆包 豆包木耳Q金針菇Q-燒	鮑菇芥菜 芥菜鮑魚菇-炒	金黃洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	有機蔬菜	6	2.4	2.3	2.5		770
9	一	麥片飯	家常油腐 三角油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒	薑味南瓜 南瓜Q-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	香菇麵筋 油泡香菇Q-煮	糖醋藕片 蓮藕Q甜椒Q-煮	產銷履歷	5.8	2.5	2	2.7		765
10	二	胚芽米飯	雙菇燴豆腐 豆腐香菇Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆Q-燴	素雞腿 素雞腿-燒	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	芝麻芋薯 芋頭Q地瓜Q芝麻-燒	鴻喜萵苣 大陸妹Q鴻喜菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜	6	2.4	2.4	2.5	1	833
12	四	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁茼蒿香菇Q紅蘿蔔Q-煮	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	三杯豆薯 豆薯Q皮絲-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	滷豆干結 豆干結紅蘿蔔Q-滷	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.5		754
13	五	小米飯	甜椒黑干 黑豆干甜椒Q芝麻-燒	五色彩絲 芹菜Q干絲海帶絲紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q麵輪-滷	有機蔬菜	5.6	2.4	2	2.7		744
16	一	藜麥飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔Q-炒	油菜腐皮絲 油菜Q腐皮絲-炒	蔬菜排 蔬菜排-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	5.8	2.4	2.1	2.5		751
17	二	香Q白飯	滷五香豆干x2 五香豆干-滷	香濃咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	什錦黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮	鍋燒海結 海帶結筍T麵輪-燒	紅仁花椰菜 青花菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.4	2.2	2.5	1	814
19	四	燕麥飯	塔香豆腸 豆腸-燒	枸杞麻香什菇 杏鮑菇Q香菇Q金針菇-煮	椒鹽地瓜 地瓜Q-炸	茄汁豆腐 蕃茄Q豆腐-煮	薑味木須 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2.1	2.7		761
★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														
★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	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腸甜椒Q-炒	枸杞金菇絲瓜 絲瓜Q金針菇Q腐竹-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	麻香地瓜葉 地瓜葉Q-炒	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜-煮	有機蔬菜	4	2.3	2.4	2.5	1	685
10	二	胚芽米飯	雙菇燴豆腐 豆腐香菇Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆Q-燴	素雞腿 素雞腿-燒	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	芝麻芋薯 芋頭Q地瓜Q芝麻-燒	鴻喜萵苣 大陸妹Q鴻喜菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜	4.2	2.3	2.4	2.5	1	699
17	二	香Q白飯	滷五香豆干x2 五香豆干-滷	香濃咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	什錦黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮	鍋燒海結 海帶結筍T麵輪-燒	紅仁花椰菜 青花菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	4.2	2.2	2.2	2.5	1	687