



# 龍山國小 112年2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	
13	一	香Q白飯	芝麻黑干 <small>黑豆干芝麻-燒</small>	香菇素肉燥 <small>香菇Q素絞肉麵輪-煮</small>	金茸時蔬 <small>大白菜Q紅蘿蔔Q金針菇Q-煮</small>	枸杞菠菜 <small>菠菜Q-炒</small>	咖哩百頁 <small>百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	產銷履歷	5.6	2.4	2.4	2.5	745	
14	二	糙米飯	燒嫩油腐 <small>嫩油腐-燒</small>	時蔬蓮藕 <small>蓮藕Q甜椒Q木耳Q-炒</small>	筍香素肉燥 <small>筍T素絞肉-煮</small>	鮮炒合掌瓜 <small>佛手瓜Q玉米筍-炒</small>	鮑菇萵苣 <small>大陸妹Q鮑魚菇Q紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.5	1	814
15	三	香Q白飯	三杯雙味 <small>麵腸豆干-燒</small>	紅絲海根 <small>海帶根紅蘿蔔Q-炒</small>	樹子苦瓜 <small>苦瓜Q-煮</small>	香菇高麗 <small>高麗菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒</small>	素烤鮭魚 <small>素烤鮭魚-煎</small>	Q青菜	5.5	2.4	2.5	2.5	740	
16	四	胚芽米飯	紅燒豆包 <small>豆包Q紅蘿蔔Q木耳Q-燒</small>	腰果玉米 <small>玉米粒S紅蘿蔔Q毛豆紅蘿蔔Q腰果-炒</small>	黑椒豆芽菜 <small>豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	蜜汁雙薯 <small>芋頭Q地瓜Q芝麻-燒</small>	小瓜素雞 <small>小黃瓜Q素雞-炒</small>	有機蔬菜	6	2.4	2.2	2.7	777	
17	五	麥片飯	五更豆腐煲 <small>豆腐麵腸酸菜T-煮</small>	枸杞山藥 <small>山藥-煮</small>	珍菇芥菜 <small>芥菜Q秀珍菇Q-炒</small>	芹香什錦 <small>芹菜Q紅蘿蔔Q海帶絲-炒</small>	茄燒麵腸 <small>茄子Q麵腸-燒</small>	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.5	754	
18	六	藜麥飯	甜麵醬豆干 <small>豆干-燒</small>	素火腿片 <small>素火腿片-煎</small>	翠炒綠蔬 <small>敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒</small>	四喜烤麩 <small>烤麩甜椒Q毛豆Q木耳Q-煮</small>	杏果白花菜 <small>白花菜Q紅蘿蔔Q杏仁果-炒</small>	產銷履歷	5.5	2.5	2.4	2.5	745	
20	一	五穀米飯	糖醋豆腸 <small>豆腸甜椒Q-炒</small>	清炒地瓜葉 <small>地瓜葉Q-炒</small>	木須黃瓜 <small>大黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small>	干丁素肉燥 <small>素絞肉干丁-瀆</small>	脆炒豆薯 <small>豆薯Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒</small>	產銷履歷	5.7	2.4	2.2	2.5	747	
21	二	燕麥飯	豆瓣豆腐 <small>豆腐素絞肉-煮</small>	木耳三絲 <small>木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒</small>	絲瓜寬粉 <small>絲瓜Q寬粉-煮</small>	咖哩素獅子頭 <small>素獅子頭紅蘿蔔Q-煮</small>	麻香什錦 <small>百頁豆腐高麗菜Q豆管-煮</small>	有機蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.5	1	800
22	三	香Q白飯	沙茶五香豆干x2 <small>五香豆干-燒</small>	芋頭煲仔 <small>芋頭Q毛豆Q紅蘿蔔Q-煮</small>	和風白玉 <small>蘿蔔Q香菇Q海帶結-煮</small>	青椒腐皮絲 <small>青椒Q腐皮絲-炒</small>	素鰻片 <small>素鰻片-燒</small>	Q青菜	5.7	2.5	2.1	2.7	761	
23	四	香Q白飯	滷蘭花干 <small>蘭花干鹵麵木耳Q-瀆</small>	紅仁炒青花 <small>青花菜Q紅蘿蔔Q-炒</small>	冬瓜麵筋 <small>冬瓜Q油泡-煮</small>	栗子白菜 <small>大白菜Q豆皮紅蘿蔔Q栗子-煮</small>	蠔香豆干 <small>豆干-煮</small>	有機蔬菜	5.5	2.3	2.4	2.5	730	
24	五	小米飯	鍋燒油腐 <small>油豆腐紅蘿蔔Q香菇Q-燒</small>	香炒干絲 <small>干絲木耳Q芹菜Q</small>	韓式拌雜菜 <small>油菜Q冬粉豆管海帶芽紅蘿蔔Q-炒</small>	素滷結頭菜 <small>結頭菜Q皮絲紅蘿蔔Q-瀆</small>	枸杞薑炒什菇 <small>杏鮑菇Q香菇Q金針菇Q-炒</small>	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.5	728	

★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

(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