



美味午餐

龍山國小112.3月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	全日肉類	全日魚類	全日蛋類	全日奶類		
1	三	香Q白飯	芝麻豆腸 豆腐芝麻-燒	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q筍T-滷	紹子素肉醬 蕃茄Q碎丁丁素絞肉-煮	什炒干片 干片紅蘿蔔Q芹菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.4	2.5	745
2	四	香Q白飯	滷黑豆干 黑豆干-滷	泡菜寬粉 大白菜Q寬冬粉紅蘿蔔Q-煮	香炒大頭菜 大頭菜Q-炒	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	產銷履歷	5.7	2.5	2.2	2.7	763
3	五	藜麥飯	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-煮	麻香山藥 山藥Q枸杞-煮	堅果敏豆 敏豆Q紅蘿蔔Q腰果-炒	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q-滷	三杯豆干 豆干-燒	有機蔬菜	5.5	2.4	2.4	2.5	738
6	一	香Q白飯	五柳豆包 豆包芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q蘆筍Q-煮	麻婆豆腐 豆腐-煮	枸杞絲瓜 絲瓜Q腐竹木耳Q-煮	玉米彩丁 玉米粒S紅蘿蔔Q紫山藥Q-炒	沙茶芥蘭 芥蘭菜Q-炒	有機蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.7	749
7	二	五穀米飯	銀蘿蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜Q-煮	髮菜燴素丸 素丸髮菜紅蘿蔔Q金針菇Q毛豆S-燴	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q	雪白菇菠菜 菠菜Q雪白菇Q-炒	產銷履歷	5.8	2.4	2.2	2.5	754
8	三	香Q白飯	香滷什錦 豆干素肚-滷	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜T-滷	薑味南瓜 南瓜Q薑-燒	什蔬萵苣 大陸妹Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	有機蔬菜	5.8	2.4	2.2	2.5	754
9	四	胚芽米飯	紅燒嫩油腐 嫩油腐Q紅蘿蔔Q-煮	炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-煮	白菜滷 大白菜Q腐皮絲Q木耳Q-炒	香菇麵筋 麵筋香菇Q-滷	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	Q青菜	5.8	2.3	2.2	2.5	746
10	五	小米飯	五香豆干x2 五香豆干x2-燒	茼蒿雙炒 茼蒿甜椒Q-炒	堅果菇菇鮮蔬 大陸妹Q香菇Q紅蘿蔔Q腰果-炒	枸杞麻香薯片 豆腐Q-煮	椰香咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	5.7	2.5	2.3	2.5	757
13	一	糙米飯	塔香麵腸 麵腸-炒	芥菜腐皮絲 芥菜Q腐皮絲-炒	銀芽彩絲 豆芽菜Q木耳Q紅絲Q-炒	紅燒紫茄 茄子Q-燒	醋溜蓮藕 蓮藕Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.4	2.4	2.5	759
14	二	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁木耳Q茼蒿毛豆S紅蘿蔔Q-煮	干丁素肉燥 干丁素絞肉-煮	繽紛時瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	杏香白花菜 白花菜Q甜椒Q木耳Q杏仁果-炒	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	產銷履歷	5.6	2.5	2.4	2.5	752
15	三	香Q白飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管薑-煮	日式蘿蔔煮 蘿蔔Q紅蘿蔔Q香菇Q-煮	芝麻海帶根 海帶根紅蘿蔔Q芝麻-炒	翠炒綠蔬 敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	沙茶素雞片 素雞片-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2.3	2.5	749
16	四	藜麥飯	香椿豆干 豆干-燒	素雞腿 素雞腿-滷	鮮炒扁蒲 扁蒲Q金針菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	紅絲芥蘭菜 芥蘭菜Q紅蘿蔔Q-炒	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆S-煮	Q青菜	5.6	2.5	2	2.5	742
17	五	燕麥飯	鐵板油腐 油豆腐紅蘿蔔Q玉米筍Q-煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡Q紅蘿蔔Q芝麻-炒	鮮菇高麗 高麗菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒	素蔬菜排 素蔬菜排-煎	滷素肉燥 香菇Q素絞肉-煮	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.7	737
18	六	親職教育日特餐											
20	一	麥片飯	茄汁嫩豆腐 嫩豆腐Q毛豆Q-煮	金茸絲瓜 絲瓜Q金針菇Q腐竹-煮	薑炒木耳 木耳Q薑-炒	沙茶干片 干片-炒	三杯皮絲 皮絲-燒	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.5	749
21	二	五穀米飯	糖醋素獅子頭 素獅子頭紅椒Q-煮	拌三絲 海帶絲干絲芹菜Q-煮	紅仁青花 青花菜Q紅蘿蔔Q-炒	金黃什燴 馬鈴薯Q毛豆Q-煮	炸醬干丁 干丁素絞肉紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	5.8	2.3	2.2	2.6	751
22	三	香Q白飯	滷什錦 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q-煮	什錦白菜 大白菜Q香菇Q木耳Q-煮	油菜腐竹 油菜Q腐竹-炒	堅果四彩 腰果毛豆S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	5.7	2.4	2.3	2.5	749
23	四	香Q白飯	沙茶雙味 豆干素肚-滷	紅燒結頭菜 紅頭菜Q麵輪紅蘿蔔Q-滷	椒鹽蓮藕片 蓮藕Q-炸	青椒素肉絲 青椒Q紅蘿蔔Q素肉絲-炒	翠綠萵苣 大陸妹Q紅蘿蔔Q金針菇Q-炒	Q青菜	5.6	2.4	2.2	2.7	749
24	五	燕麥飯	燒大嫩腐 嫩油腐-燒	麻香菠菜 菠菜Q-炒	黃金薯 地瓜條Q-炸	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	珍菇瓠瓜 瓠瓜Q秀珍菇Q-煮	有機蔬菜	5.6	2.5	2.2	2.5	747
25	六	親職教育日補假											
27	一	香Q白飯	薑絲麵腸 麵腸-炒	金黃炒干丁 豆干丁玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	栗子白菜 大白菜Q栗子香菇Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	5.6	2.3	2.2	2.5	732
28	二	胚芽米飯	醬爆豆干 豆干-炒	滷素肉燥 素絞肉筍T-煮	三杯芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	玉筍什蔬 玉米筍Q芹菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲-炒	木須三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2.3	2.5	757
29	三	香Q白飯	五更豆腐 豆腐素肚-煮	枸杞絲瓜 絲瓜Q香菇Q-煮	彩椒黃芽菜 黃豆芽Q彩椒Q木耳Q-炒	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	素雞塊x2 雞塊-炸	Q青菜	5.6	2.4	2.2	2.7	749
30	四	糙米飯	香香滷味 百頁豆腐皮-滷	咖哩南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q-燴	蔬菜粉絲 素絞肉冬粉高麗菜Q-煮	煎素火腿 素火腿片-煎	豆醬冬瓜 冬瓜Q金針菇Q薑-煮	有機蔬菜	5.8	2.3	2.2	2.5	746
31	五	藜麥飯	醋溜豆腸 豆腸甜椒Q-燒	沙茶素肚 素肚-炒	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔Q-炒	彩繪黃瓜 大黃瓜Q木耳Q玉米粒Q	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-滷	有機蔬菜	5.9	2.3	2.2	2.5	753

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

★三章1Q豆奶日：3/17(五)。

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