



美味午餐

龍山國小 112年4月午餐菜單

★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	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	<p style="text-align: center;">連續假期</p>										
4	二											
5	三											
6	四	胚芽米飯	鐵板黑椒肉柳 肉柳S洋蔥Q-炒	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	鮮炒高麗 高麗菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓		3.6	2.4	2	2.7	744
7	五	香Q白飯	三杯雞丁 雞丁S豆薯Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	金茸蒲瓜 扁蒲Q金針菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐		5.6	2.4	2.2	2.5	740
10	一	茄汁螺旋麵	香滷豬排 豬排S-滷	芹香三絲 芹菜Q豆芽菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 香菇雞湯 香菇Q雞丁Q蘿蔔Q		5.5	2.5	2	2.8	749
11	二	藜麥飯	椰香咖哩魚 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q絞肉S-炒	鍋燒海結 海帶結筍T麵輪-滷	有機蔬菜 佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S 水果		5.7	2.5	2	2.5	749
12	三	五穀米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	海山醬什錦 白蘿蔔Q油豆腐黑輪Q-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	Q青菜 和風小魚湯 小魚干海帶芽		5.6	2.4	2	2.5	735
13	四	糙米飯	蒜香雞腿 雞腿S-滷	古早味肉燥 絞肉S碎瓜S-煮	腐皮煨白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲鮮菇Q-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒Q雞蛋Q		5.6	2.4	2	2.6	739
14	五	香Q白飯	紅燒豬腩 肉丁S番茄Q蘿蔔Q-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	酥炸雙併 可樂餅S雞塊S-炸	有機蔬菜 時蔬針菇湯 高麗菜Q金針菇Q豆腐		5.7	2.4	2.3	2.5	749
17	一	海苔飯	匈牙利魚丁 魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-燉	田園珍珠肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q-炒	蜜汁芝麻黑干 黑豆干-燒	產銷履歷 米粉湯 米粉芹菜Q肉絲S高麗菜Q		5.8	2.4	2	2.5	749
18	二	燕麥飯	黑胡椒滷排 豬排S-滷	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q-炒	薑炒海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 白玉雞丁湯 蘿蔔Q雞丁Q 水果		5.6	2.5	2	2.7	751
19	三	胚芽米飯	親子雞肉丼 雞丁S雞蛋Q洋蔥Q-煮	韓式部隊鍋 高麗菜Q豆皮金針菇Q肉片S-煮	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	Q青菜 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q		5.5	2.4	2.2	2.5	733
20	四	香Q白飯	南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-燉	銀芽彩絲 豆芽菜Q韭菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	有機蔬菜 青木瓜肉片湯 青木瓜Q肉片S 豆奶		5.6	2.4	2	2.7	744
21	五	藜麥飯	五香雞腿排 雞腿排S-滷	黃瓜鮮燴 黃瓜Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	筍香肉燥 絞肉S筍T-煮	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q		5.7	2.5	2	2.5	749
24	一	糙米飯	打拋肉片 肉片S番茄Q洋蔥Q-炒	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	油腐細粉 油豆腐冬粉絞肉S-煮	產銷履歷 燕菁雞丁湯 結頭菜Q雞丁Q		5.5	2.4	2	2.5	728
25	二	香Q白飯	迷迭香雞腿 雞腿S-煮	金茸燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	咖哩肉醬 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 排骨S蘿蔔Q 水果		5.7	2.5	2	2.5	749
26	三	小米飯	薑味鴨丁 鴨丁S高麗菜Q豆管-煮	沙茶雙味 素肚米血丁S-煮	木須敏豆 敏豆Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜 番茄蛋花湯 番茄Q雞蛋Q豆腐		5.5	2.4	2	2.5	728
27	四	香菇油飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	白菜獅子頭 獅子頭S大白菜Q木耳Q-煮	有機蔬菜 紅豆芋圓湯 紅豆履歷芋圓地瓜圓		5.6	2.4	2	2.5	735
28	五	五穀米飯	黃金魚排 魚排Q-炸	紅蔥肉燥 碎干丁絞肉S-煮	芹炒什蔬 芹菜Q海絲干絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 麵線羹湯 麵線雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q肉羹S		5.7	2.4	2	2.8	755

★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、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：4/20(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