



美味午餐

龍山國小 112.5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	熱量
1	一	胚芽米飯	塔香鍋燒豆干 豆干-燒	黃瓜什錦 大黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	蔬菜粉絲 冬粉素絞肉高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	油菜腐竹 油菜Q腐竹-煮	產銷履歷	5.8	2.4	2.2	2.7	763
2	二	香Q白飯	糖醋豆包丁 豆包丁甜椒Q-炒	鮮菇白菜 大白菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	翠綠萵苣 大陸妹Q木耳Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.3	2.4	2.7	739
3	三	香Q白飯	麻油凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	醬燒素肚 素肚-滷	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	素烤鮭魚 素烤鮭魚-煎	Q青菜	5.7	2.4	2.2	2.5	747
4	四	糙米飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-燒	紅絲海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	薑炒芥蘭 芥蘭菜Q-炒	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	有機蔬菜	5.5	2.4	2.5	2.5	740
5	五	燕麥飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-燒	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜T-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.2	2.2	2.5	732
8	一	小米飯	芝麻蜜汁黑干 黑豆干-燒	冬瓜彩繪 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆履歷金針菇Q-煮	滷麵輪 紅蘿蔔Q麵輪-滷	紅燒紫茄 茄子Q-燒	產銷履歷	5.5	2.3	2.5	2.5	733
9	二	香Q白飯	四喜豆包 豆包丁毛豆履歷紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	素雞腿 素雞腿-燒	香酥菜頭粿 蘿蔔糕-炸	雙色花椰 青花菜S白花菜S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.2	2.2	2.5	732
10	三	香Q白飯	鐵板豆腐 豆腐木耳毛豆履歷-燒	炒結頭菜 結頭菜Q木耳Q-炒	韓式部隊鍋 高麗菜Q豆皮金針菇Q-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	Q青菜	5.5	2.2	2	2.7	722
11	四	胚芽米飯	滷蘭花干 蘭花干蒟蒻木耳Q-滷	香濃咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	絲瓜寬粉 絲瓜Q寬冬瓜-煮	枸杞菇菇 杏鮑菇Q秀珍菇Q金針菇Q-炒	有機蔬菜	6	2.3	2.2	2.5	760
12	五	燕麥飯	醬燒豆腸 豆腸香菇Q-燒	紹子干丁 干丁蒟蒻Q素絞肉-煮	炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	時蔬山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q甜椒Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.3	2.3	2.5	742
15	一	糙米飯	牛蒡排 牛蒡排-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	產銷履歷	5.5	2.4	2.2	2.5	733
16	二	五穀米飯	蠔香素雞片 素雞片-炒	茄汁馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	芹香什炒 芹菜Q玉米筍Q腐皮絲紅蘿蔔Q-炒	炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.3	2.3	2.5	742
17	三	香Q白飯	五香豆干x2 五香豆干-燒	韓式泡菜 大白菜Q金針菇Q寬冬粉-煮	素昌旺 麵腸豆腐酸菜T-煮	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-煮	Q青菜	5.7	2.4	2.4	2.5	752
18	四	藜麥飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑菇Q木耳Q-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷腰果-炒	菇炒玉菜 高麗菜Q香菇Q-炒	海山醬蘿蔔 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q油腐-煮	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.5	754
19	五	香Q白飯	茄汁豆包 豆包甜椒Q-燒	海結麵輪 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-煮	針菇莧菜 莧菜Q金針菇Q-炒	香菇素肉燥 素絞肉香菇Q-滷	有機蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.7	748
22	一	胚芽米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	炸醬干丁 干丁紅蘿蔔Q素絞肉-煮	時蔬藕片 蓮藕Q芹菜Q木耳Q-炒	麻香蔬菜 地瓜葉Q-煮	產銷履歷	5.7	2.4	2.3	2.5	749
23	二	燕麥飯	三杯什錦 豆干豆薯Q-煮	杏果炒白花 白花菜S腐皮絲紅蘿蔔Q杏仁果-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q木耳Q香菇Q-煮	韓式拌雜菜 油菜Q豆皮海帶芽冬粉紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2.3	2.5	757
24	三	香Q白飯	蔬菜排 蔬菜排-燒	炒空心菜 空心菜Q-炒	蜜燒雙味 芋頭Q地瓜Q-燒	酸心素肚 素肚酸菜心T-炒	Q青菜	5.8	2.4	2.2	2.7	763
25	四	糙米飯	香滷黑豆干 黑豆干紅蘿蔔Q-滷	金黃咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	炒牛蒡絲 牛蒡絲Q木耳Q-炒	枸杞豆薯 豆薯片Q豆管-煮	有機蔬菜	5.8	2.3	2.2	2.5	746
26	五	香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	翡翠芙蓉 絲瓜Q腐竹Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	紅燒苦瓜 苦瓜Q-燒	香酥素雞塊x2 素雞塊-炸	有機蔬菜	5.5	2.4	2.2	2.7	742
29	一	小米飯	塔香炒豆腸 豆腸-炒	山藥四色 紫山藥Q毛豆履歷玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	玉筍炒長豆 長豆Q玉米筍Q木耳Q-炒	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	5.8	2.3	2	2.5	741
30	二	香Q白飯	醬燒油腐 油腐木耳Q紅蘿蔔Q-燒	椒鹽藕片 蓮藕Q-炸	腐皮絲白菜 白菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	薑炒芥蘭菜 芥蘭菜Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2.3	2.7	758
31	三	香Q白飯	四喜烤麩 烤麩蒟蒻香菇Q紅蘿蔔Q	黑椒黃芽菜 黃豆芽Q木耳Q甜椒Q-炒	日式蘿蔔煮 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲-煮	沙茶豆干片 豆干片-燒	Q青菜	5.8	2.3	2.2	2.5	746

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★三章1Q豆奶日：5/18(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