



美味午餐

龍山國小 112.5月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	一	胚芽米飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆干-燒	黃瓜什錦 大黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	螞蟻上樹 絞肉S冬粉高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.7	744
2	二	蔬食日 香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	鮮菇白菜 大白菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 地瓜湯 地瓜Q Q圓	5.5	2.4	2	2.5	728
3	三	香Q白飯	麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	蒜蓉滷味 素肚米血S-滷	黑椒炒芽菜 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜 酸辣湯 豆腐雞蛋Q筍丁Q木耳Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.7	751
4	四	糙米飯	普羅旺斯煮魚 魚丁Q洋蔥Q蕃茄Q-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	海苔魷魚燒x2 魷魚丸S-燒	有機蔬菜 佛手雞湯 佛手瓜Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.5	735
5	五	茄汁螺旋麵	鹽水雞 雞丁S小黃瓜Q筍Q-煮	豆沙包 豆沙包S-蒸	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q肉羹S-煮	有機蔬菜 羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲	5.5	2.4	2	2.5	728
8	一	海苔飯	銀蘿燒肉 肉丁S白蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	冬瓜彩繪 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆履歷金針菇Q-煮	芝麻蜜汁黑干 黑豆干-燒	產銷履歷 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.5	735
9	二	香Q白飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	筍香肉燥 筍丁絞肉S-煮	蔬炒時豆 時豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 刺瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.5	728
10	三	香Q白飯	黑椒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	韓式部隊鍋 高麗菜Q豆皮金針菇Q-煮	Q青菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.5	2.4	2	2.7	737
11	四	胚芽米飯	香濃咖哩魚 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	塔香豬肉寬粉 絞肉S寬冬粉-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 柴香味噌湯 豆腐	5.7	2.5	2	2.5	749
12	五	燕麥飯	香滷豬排 豬排S-滷	莎莎肉醬 洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮	醬燒海龍 海龍紅蘿蔔S-炒	有機蔬菜 沙茶肉羹湯 白蘿蔔Q肉羹S木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.8	741
15	一	糙米飯	迷迭香腿排 雞腿排S-滷	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	產銷履歷 結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
16	二	五穀米飯	塔香魚丁 魚丁Q豆干-煮	芹香什炒 芹菜Q黑輪Q紅蘿蔔Q-炒	炒鮮筍 筍Q肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽小魚干	5.6	2.5	2	2.5	742
17	三	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	泡菜年糕 大白菜Q年糕-煮	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	Q青菜 藥膳排骨湯 豆豉Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
18	四	肉鬆飯	蒜泥肉片 肉片S高麗菜Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	海山醬蘿蔔 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q油腐-煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.5	2	2.5	749
19	五	香Q白飯	照燒雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	海結麵輪 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-煮	椒鹽地瓜條 地瓜條Q-炸	有機蔬菜 佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.7	2.4	2	2.7	751
22	一	胚芽米飯	黃金魚排 魚排Q-炸	干丁肉燥 干丁絞肉S-煮	薑味冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q金針菇Q毛豆履歷-煮	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.8	749
23	二	台式炒飯	三杯雞 雞丁S豆薯Q-煮	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 胡瓜排骨湯 大黃瓜Q排骨S	5.6	2.5	2.2	2.5	747
24	三	香Q白飯	醬爆鴨丁 鴨丁S豆干-炒	夜市魷魚羹 洋蔥Q魷魚羹S筍T-煮	韭香銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	Q青菜 味噌豆腐湯 豆腐	5.5	2.4	2	2.5	728
25	四	糙米飯	五香雞腿 雞腿S-滷	雙色咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	有機蔬菜 青木瓜排骨 青木瓜Q排骨S	5.7	2.5	2	2.7	758
26	五	香Q白飯	薑燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	翡翠芙蓉 絲瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔Q香菇Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.8	749
29	一	小米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮	玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔Q絞肉S-炒	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 四寶甜湯 綠豆花豆薏仁Q圓	5.8	2.5	2	2.5	756
30	二	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁Q筍T-燉	丸子兄弟 貢丸S魷魚丸S-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆履歷-炒	有機蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.7	744
31	三	香Q白飯	蒜香雞丁 雞丁S高麗菜Q-煮	日式蘿蔔煮 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲肉片S-炒	沙茶豆干片 豆干片-燒	Q青菜 麵線羹 筍丁肉羹S雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑋

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

★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