

國琳團膳 112年5月素食菜單 龍山國小

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章1Q
5/1	一	白飯	滷三角豆腐 豆腐, 滷	番茄玉米 番茄, 玉米, 炒	素炒時蔬 肉絲, 紅蘿蔔, 炒	產銷履歷	5.2	2.4	2	2.2	693	0
5/2	二	糙米飯	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	海帶三絲 海帶絲, 紅蘿蔔絲, 白干絲, 炒	芋香佛跳牆 芋頭, 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 煮	有機蔬菜	5.2	2.2	2	2.3	683	0
5/3	三	白飯	芝麻麵腸 芝麻, 麵腸, 炒	三色玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 炒	鮮瓜什菇 大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔, 炒	季節蔬菜	5.4	2.3	2	2.4	709	0
5/4	四	芋頭飯	番茄豆包 豆包, 番茄, 煮	紅燒茄子 茄子, 紅燒	醬燒烤麩 烤麩, 紅燒	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/5	五	糙米飯	滷黑豆干 黑豆干, 滷	香菇白花椰 香菇, 白花椰, 炒	香菇菜脯 香菇, 菜脯, 炒	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.2	693	0
5/8	一	白飯	蠔油素雞 素雞, 炒	芋香三色 芋頭, 玉米粒, 紅蘿蔔, 炒	薯餅 薯餅, 炸	產銷履歷	5.4	2.4	2	2.2	707	0
5/9	二	糙米飯	香菇素菜 香菇, 素菜, 炒	清炒高麗 高麗菜, 炒	花生豆泡 花生, 豆泡, 炒	有機蔬菜	5.3	2.2	2	2.3	690	0
5/10	三	白飯	紅燒百頁 百頁, 紅燒	紅仁銀芽 紅蘿蔔, 胡蘿蔔, 炒	薑絲南瓜 薑絲, 南瓜, 炒	季節蔬菜	5.3	2.3	2	2.4	702	0
5/11	四	黑芝麻飯	瓜仔素肉 瓜仔, 素肉, 炒	大溪豆乾 豆干, 煮	冬粉時蔬 冬粉, 蔬菜, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜	5.2	2.2	2	2.3	683	0
5/12	五	糙米飯	紅棗烤麩 紅棗, 烤麩	蠔油素雞 素雞, 炒	香炒金針 金針菇, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/15	一	白飯	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	紅燒香菇 香菇, 紅燒	煎餃 鍋貼, 煎	產銷履歷	5.2	2.5	2	2.4	710	0
5/16	二	糙米飯	可樂餅 可樂餅, 炸	紅燒海帶結 海帶結, 燒	蕃茄豆腐玉米 蕃茄, 豆腐, 玉米, 燴	有機蔬菜	5.2	2.3	2	2.5	699	0
5/17	三	白飯	芝麻素肚 芝麻, 素肚, 炒	金針菇高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 金針菇, 炒	香菇炒蘿蔔絲 香菇, 蘿蔔絲, 炒	季節蔬菜	5.2	2.3	2	2.3	690	0
5/18	四	小米飯	香菇冬瓜 香菇, 冬瓜, 蒸	紅燒麵輪 麵輪, 燒	素炒三絲 大白菜, 紅K絲, 木耳絲, 青菜絲, 炒	有機蔬菜	5.2	2.2	2	2.2	678	0
5/19	五	糙米飯	什錦素菜 香菇, 素菜, 拌	蠔油豆包 豆包, 魯	什錦木耳 紅蘿蔔, 木耳, 炒	有機蔬菜	5.3	2.2	2	2.3	690	0
5/22	一	白飯	魯海帶串 海帶串, 魯	清炒花椰 花椰菜, 炒	花生豆泡 花生, 豆泡, 煮	產銷履歷	5.4	2.2	2	2.3	697	0
5/23	二	糙米飯	養生烤麩 烤麩, 炒	香菇銀芽 香菇, 豆芽菜, 炒	薑絲炒南瓜 南瓜, 薑, 炒	有機蔬菜	5.3	2.3	2	2.3	697	0
5/24	三	白飯	炸黃金香菇 香菇, 炸	涼拌素雞 素雞者後涼拌	什錦青菜 香菇, 胡蘿蔔, 青菜, 炒	季節蔬菜	5.3	2.2	2	2.2	685	0
5/25	四	南瓜飯	煎餃 素素餃子, 煎	紅燒百頁 百頁, 燒	田園玉米 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 玉米, 燴	有機蔬菜	5.4	2.3	2	2.4	709	0
5/26	五	糙米飯	蠔油素雞 素雞, 炒	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 蔬菜, 炒	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.2	693	0
5/29	一	白飯	芝麻麵腸 麵腸, 芝麻, 炒	香菜涼拌木耳絲 香菜, 木耳絲, 煮後涼拌	開陽高麗 高麗菜, 炒	產銷履歷	5.2	2.2	2	2.3	683	0
5/30	二	糙米飯	醬燒小瓜 小瓜, 炒	素瓜仔肉 素瓜仔肉, 炒	清炒豆芽菜 豆芽菜, 炒	有機蔬菜	5.4	2.3	2	2.3	704	0
5/31	三	白飯	蠔油素肚 素肚, 炒	糖醋芋頭 芋頭, 糖醋	魚香茄子 茄子, 燒	季節蔬菜	5.2	2.2	2	2.2	678	0

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠