



美味午餐

龍山國小113年3月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量	
1	五	糙米飯	鍋燒油腐 油腐豆腐Q-燒	針菇蒲瓜 蒲瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	牛蒡排 牛蒡排-煎	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	香滷雙結 白干結海帶結紅蘿蔔Q-滷	有機蔬菜	5.8	2.4	2.2	2.5	754
4	一	香Q白飯	四喜烤麩 烤麩筍毛豆腰歷玉米筍Q-煮	什炒干片 豆干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	香酥可樂餅 可樂餅S-炸	茄汁燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	塔香海龍 海龍-炒	產銷履歷	6	2.3	2	2.7	764
5	二	麥片飯	芝麻彩椒豆腸 豆腸甜椒Q芝麻-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	砂鍋白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q煮	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	雪白菇菠菜 菠菜腰歷雪白菇Q-煮	有機蔬菜	5.5	2.3	2.3	2.6	732
6	三	小米飯	醬燒五香豆干x3 五香豆干-燒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲香絲Q-煮	薑炒木耳 木耳Q-炒	油菜腐竹 油菜腰歷腐竹-煮	蔬炒蓮藕 蓮藕Q芹菜Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	6	2.2	2	2.7	757
7	四	五穀米飯	甜醬嫩油腐 嫩油腐-燒	木耳佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	堅果玉米 玉米粒Q毛豆腰歷紅蘿蔔Q堅果-炒	麻香什錦 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	三杯皮絲 皮絲-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.5	747
8	五	燕麥飯	酸菜滷味 豆干素肚酸菜T-滷	豆芽彩絲 豆芽菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲木耳Q-炒	枸杞山藥 山藥Q-煮	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	素蔬菜排 素蔬菜排-煎	有機蔬菜	6	2.2	2.4	2.5	758
11	一	藜麥飯	什錦豆包丁 豆包丁木耳Q筍筍紅蘿蔔Q毛豆腰歷-燒	燉馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蠔香素雞 素雞-煮	栗子高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q栗子-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	產銷履歷	5.8	2.4	2	2.5	749
12	二	香Q白飯	瓜仔豆干 豆干脆瓜-煮	香拌雜菜 冬粉豆管海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q-煮	鮮菇白花菜 白花菜S鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	素雞腿 素雞腿-煮	甜椒雙色 紅椒Q黃椒Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.5	739
13	三	胚芽米飯	三杯油腐 三角油腐-煮	鮮燴扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜腰歷-燒	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔Q素肉絲-炒	季節青菜	5.8	2.4	2	2.7	758
14	四	麥片飯	紅燒豆腐 豆腐素絞肉-煮	敏豆炒干片 敏豆腰歷豆干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	素花枝排 素花枝排-炸	絲瓜冬粉 絲瓜Q鮮菇Q冬粉-煮	香椿麵輪 麵輪香菇-滷	有機蔬菜	6	2.3	2.3	2.7	772
15	五	糙米飯	芝麻燒黑干 黑豆干芝麻-煮	鮮菇白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	薑味南瓜 南瓜Q南瓜子-煮	炒三絲 海帶絲干絲紅蘿蔔Q-炒	紫茄麵腸 麵腸茄子Q-燒	有機蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.5	739
18	一	燕麥飯	塔香豆干 豆干-煮	什炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	蔬炒什錦 山藥Q芹菜Q紅蘿蔔Q木耳Q玉米筍Q-炒	素滷結頭菜 結頭菜皮絲-滷	產銷履歷	5.8	2.4	2.2	2.5	754
19	二	五穀米飯	五更豆腐煲 豆腐麵腸酸菜-煮	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	紅仁高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.3	2	2.5	734
20	三	小米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	麻油素腰花 素腰花-煮	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-煮	黑椒炒薯絲 豆薯Q木耳Q甜椒Q-炒	季節青菜	6	2.3	2.2	2.7	769
21	四	香Q白飯	醬燒豆包 豆包紅蘿蔔Q木耳Q-燒	酥炸甘藷條 地瓜條腰歷-炸	栗子時蔬皮絲 大白菜Q金針菇Q紅蘿蔔Q木耳Q腐皮絲栗子-煮	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	油燜筍 筍T-煮	有機蔬菜	5.7	2.3	2.3	2.7	751
22	五	藜麥飯	蠔油五香豆干x3 五香豆干-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆腰歷-煮	塔香寬粉 寬冬粉-煮	糖醋蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-煮	瓜仔素肉燥 素絞肉碎瓜T-滷	有機蔬菜	5.6	2.4	2	2.5	735
23	六	親職教育日特餐											
25	一	麥片飯	蘿蔔烤麩 烤麩蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	芹香彩絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	枸杞絲瓜 絲瓜Q-煮	炒什菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-炒	素魚排 素魚排-煎	產銷履歷	5.5	2.4	2.3	2.5	735
26	二	胚芽米飯	滷蘭花干 蘭花干筍筍紅蘿蔔Q-滷	玉米筍小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	炸醬干丁 豆干丁毛豆腰歷紅蘿蔔Q-煮	炒黃芽菜 黃豆芽Q甜椒Q木耳Q-炒	有機蔬菜	5.6	2.3	2.1	2.7	739
27	三	糙米飯	醬燒黑豆干 黑豆干芝麻-燒	三杯芋薯 芋頭Q地瓜腰歷-煮	什炒高麗 高麗菜Q麵輪紅蘿蔔Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	菇炒油菜 油菜腰歷鮮菇Q-炒	季節青菜	5.7	2.3	2.2	2.7	748
28	四	五穀米飯	醬燒什錦 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	彩椒花椰菜 青花菜S木耳Q甜椒Q-炒	酸菜素肚 素肚-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	筍香麵輪 筍T麵輪木耳Q-煮	有機蔬菜	5.5	2.4	2.3	2.5	735
29	五	親職教育日補假一天											
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。													
★三章1Q豆奶日：3/22(五)。													
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣													

營養師 劉容均、黃筱瑄