

國琳團膳

110年1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	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章Q 請款
1/1	五	元旦連假~新年快樂!										
1/4	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	5.3	2.5	2	2.3	712	0
1/5	二	白飯	五香百頁 百頁, 滷	香菇青菜 青菜, 香菇, 炒	綠豆沙捲 綠豆沙捲, 烤	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.3	726	0
1/7	四	白飯	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	5.3	2.4	2	2.5	714	0
1/8	五	紫米飯	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	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.4	709	0
1/11	一	薏仁飯	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	產銷履歷	5.3	2.4	2	2.4	709	0
1/12	二	白飯	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	5.5	2.4	2	2.4	723	0
1/14	四	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	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.3	705	0
1/15	五	小米飯	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	5.4	2.4	2	2.3	712	0
1/18	一	白飯	紅燒百頁 百頁, 紅燒	開陽銀芽 紅蘿蔔, 豆芽, 炒	薑絲南瓜 薑絲, 南瓜, 炒	產銷履歷	5.3	2.4	2	2.4	709	0
1/19	二	黑芝麻飯	瓜仔素肉 瓜仔, 素肉, 炒	抹茶紅豆 抹茶紅豆, 烤	冬粉時蔬 冬粉, 蔬菜, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.4	723	0

國琳團膳

110年2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	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章Q 請款
2/18	四	白飯	紅棗烤麩 紅棗, 烤麩	涼拌素雞 素雞, 涼拌	香炒金針 金針菇, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.5	714	0
2/19	五	紫米飯	素蘿蔔糕 蘿蔔糕, 炸	薑燒冬瓜 冬瓜, 薑絲, 炒	紅燒香菇 香菇, 紅燒	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.4	702	0
2/22	一	地瓜飯	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	產銷履歷	5.3	2.4	2	2.4	709	0
2/23	二	白飯	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	5.5	2.4	2	2.4	723	0
2/25	四	白飯	魯海帶串 海帶串, 魯	清炒高麗菜 高麗菜, 炒	花生豆泡 花生, 豆泡, 煮	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.3	705	0
2/26	五	白飯	醋溜黑豆干 黑豆干, 醋溜	芋頭大白 芋頭丁, 大白菜, 炒	燴三鮮 素花枝, 素豬肝, 香菇, 燴	有機蔬菜	5.4	2.4	2	2.3	712	0

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類, 雞蛋, 乳製品, 堅果類等), 請注意食用

營養師 李景惠

★食材來源一律使用台灣國產豬肉及牛肉