



龍山國小 110.2月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜						李國 興菜	王明 輝菜	王明 輝菜	王明 輝菜	王明 輝菜	王明 輝菜	王明 輝菜
22	一	香Q白飯	油腐粉絲 油豆腐冬粉-煮	金黃咖哩 南瓜 (Q) 紅蘿蔔 (Q) -煮	什炒扁蒲 扁蒲 (Q) 木耳 (Q) -炒	紅燒茄子 茄子 (Q) -燒	滷雙結 海帶結白干結紅蘿蔔 (Q) -滷	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯
23	二	胚芽米飯	蜜燒黑干 黑干干芝麻-燒	腰果豆薯彩丁 豆薯丁 (Q) 小南瓜 (Q) 紅蘿蔔 (Q) 糙米炒	白菜滷 大白菜 (Q) 鮮菇 (Q) 木耳 (Q) -煮	絲瓜豆皮 絲瓜 (Q) 豆皮-煮	甜麵醬烤鴨片 烤鴨片九層塔炒	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯
25	四	香Q白飯	脆皮豆腐 豆腐-炸	田園玉米 玉米粒 (S) 三色豆 (S) -炒	柴香白玉 蘿蔔 (Q) 紅蘿蔔 (Q) 茼蒿葫蘆捲-煮	香椿麵輪 麵輪香椿 (Q) -煮	芝麻芋薯 芋頭 (Q) 地瓜 (Q) 芝麻-燒	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯
26	五	燕麥飯	醬燒豆干 豆干紅蘿蔔 (Q) -燒	芽菜三絲 豆芽菜 (Q) 紅絲 (Q) 木耳 (Q) -炒	薑味冬瓜 冬瓜 (Q) 皮絲紅蘿蔔 (Q) 薑-煮	沙茶芥蘭 芥蘭菜 (Q) 薑素肉絲炒	客家燜筍 筍 (T) 福菜 (T) -煮	燕麥飯	燕麥飯	燕麥飯	燕麥飯	燕麥飯	燕麥飯	燕麥飯	燕麥飯	燕麥飯

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 ★使用公糧米供餐，每週二提供水果。

營養師 劉容均

低年級素食菜單

23	二	胚芽米飯	蜜燒黑干 黑干干芝麻-燒	腰果豆薯彩丁 豆薯丁 (Q) 小南瓜 (Q) 紅蘿蔔 (Q) 糙米炒	白菜滷 大白菜 (Q) 鮮菇 (Q) 木耳 (Q) -煮	絲瓜豆皮 絲瓜 (Q) 豆皮-煮	甜麵醬烤鴨片 烤鴨片九層塔炒	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯	胚芽米飯
----	---	------	-----------------	---------------------------------------	---------------------------------	---------------------	-------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

(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