



美味午餐

龍山國小 110年10月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	有機蔬菜	豆類	菇類	蛋類	肉類	魚類	其他
1	五	糙米飯	滷蘭花干 蘭花干蒜苗紅蘿蔔Q-滷	素瓜仔肉 脆瓜T素絞肉-煮	五色彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q于絲木耳Q-炒	鮑菇佛手 佛手瓜Q鮑魚菇Q-煮	蠔油秋葵 秋葵-燙	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8		749
4	一	燕麥飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-燒	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	田園三色 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	韓式拌雜菜 小松菜Q豆苗紅蘿蔔Q木耳Q冬粉-炒	有機蔬菜	5.9	2.5	2	2.5		763
5	二	香Q白飯	燒嫩油腐 油豆腐木耳Q薑-燒	素炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	清炒莧菜 莧菜Q-炒	金菇絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-煮	有機蔬菜	5.8	2.5	2	2.7	1	825
7	四	香Q白飯	炸醬豆干 豆干毛豆S紅蘿蔔Q-煮	沙茶炒芥藍 芥藍菜Q-炒	三杯芋薯 芋頭地瓜九層塔-燒	白菜腐皮絲 白菜Q腐皮絲木耳Q金針菇Q-煮	酸心麵腸 麵腸酸菜T-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.5		742
8	五	胚芽米飯	蔬菜排 蔬菜排-燒	滷雙味 白干結紅蘿蔔Q-滷	銀芽彩絲 豆芽菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	客家筍茸 筍茸T-煮	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	有機蔬菜	6	2.5	2	2.5		770
11	一	國慶日補休一天												
12	二	五穀米飯	蜜汁黑干 黑豆干-燒	時蔬長豆 長豆Q木耳Q-炒	素滷白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔Q麵輪-滷	芋頭煲仔 芋頭Q-炒	炒三絲 榨菜素肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.5	1	788
14	四	香Q白飯	素魚排 素魚排-煎	筍香素肉燥 素絞肉筍丁T-滷	香菇白菜 白菜Q菇Q紅蘿蔔Q-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	清炒空心菜 空心菜Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2.2	2.5		733
15	五	燕麥飯	茄汁豆包 豆包甜椒Q-煮	金茸絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-炒	彩椒雙味 甜椒Q荷蘭-炒	蔬炒山藥 山藥Q玉米筍Q木耳Q-炒	沙茶素雞片 素雞片小黃瓜Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.5		749
18	一	糙米飯	醬燒豆腸 豆腸Q紅蘿蔔Q-燒	玉米彩繪 玉米粒S紅蘿蔔Q毛豆-煮	鮮炒萵苣 大陸妹Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	香滷雙味 海帶結麵輪-滷	芹香什炒 西芹Q豆苗荷蘭片鮑魚菇Q-炒	有機蔬菜	5.9	2.4	2	2.5		756
19	二	香Q白飯	素昌旺 豆腐素肚酸菜T-煮	蘿蔔什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-煮	木須高麗菜 高麗菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-炒	薑炒芥藍 芥藍菜Q-炒	烤鮭魚 烤鮭魚-煎	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.7	1	804
21	四	五穀米飯	什滷蘭花干 蘭花干海帶結-滷	紫茄麵腸 茄子Q麵腸-燒	蔬菜粉絲煲 冬粉白菜Q木耳Q-炒	素鰻片 素鰻片-煎	炒白花菜 白花菜甜椒-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.5		742
22	五	香Q白飯	紅燒油腐 油豆腐-燒	薑炒木須 木耳Q薑絲-炒	金黃地瓜 地瓜-炸	香菇麵筋 麵筋球香菇Q-滷	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8		749
25	一	胚芽米飯	咖哩什錦 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片木耳Q素肉絲-炒	塔香海龍 海龍九層塔Q-炒	鐵板黃芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q-炒	絲瓜寬粉 絲瓜Q寬冬粉-煮	有機蔬菜	5.8	2.5	2	2.5		756
26	二	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁筍片荷蘭木耳Q-煮	紹子干丁 碎干丁蕃茄Q素絞肉-煮	彩繪薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.5	1	788
28	四	香Q白飯	三杯豆干 豆腸九層塔Q-炒	腰果田園玉米 玉米粒S豆薯Q毛豆S腰果-煮	金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q-煮	翠炒蔬菜 大陸妹Q紅蘿蔔Q-炒	蜜燒芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	有機蔬菜	5.9	2.4	2	2.5	1	816
29	五	糙米飯	五更豆腐 豆腐酸菜-煮	泡菜年糕 白菜Q年糕S-煮	素花枝排 素花枝排-炸	薑味南瓜 南瓜Q-煮	什炒素肚 素肚木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.5	2.2	2.5		761
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★公糧米供餐，每週二提供水果、10/5(二)提供黑豆奶。 營養師 劉容均、鄭雅芸														
(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														

低年級菜單

5	二	香Q白飯	燒嫩油腐 油豆腐木耳Q薑-燒	素炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	清炒莧菜 莧菜Q-炒	金菇絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-煮	有機蔬菜	4	2.5	2	2.7	1	699
12	二	五穀米飯	蜜汁黑干 黑豆干-燒	時蔬長豆 長豆Q木耳Q-炒	素滷白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔Q麵輪-滷	芋頭煲仔 芋頭Q-炒	炒三絲 榨菜素肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	4	2.4	2	2.5	1	683
19	二	香Q白飯	素昌旺 豆腐素肚酸菜T-煮	蘿蔔什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-煮	木須高麗菜 高麗菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-炒	薑炒芥藍 芥藍菜Q-炒	烤鮭魚 烤鮭魚-煎	有機蔬菜	4	2.5	2	2.5	1	690
26	二	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁筍片荷蘭木耳Q-煮	紹子干丁 碎干丁蕃茄Q素絞肉-煮	彩繪薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	有機蔬菜	4	2.4	2	2.5	1	683