



美味午餐

龍山國小
110年10月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章係指：QRcode一掃即知
標準編號：E000023

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	菜類	肉類	蛋類	豆類	麵食	份量
1	五	糙米飯	香滷排骨 排骨S-滷	瓜仔肉燥 絞肉S鹽瓜-滷	五色彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q干絲木耳Q-炒	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥Q排骨S	5.5	2.5	2	2.5		735
4	一	燕麥飯	越式檸檬雞 雞丁S甜椒Q洋葱Q-煮	肉片豆腐煲 豆腐肉片S-煮	田園三色 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	青木瓜湯 青木瓜Q排骨S	5.6	2.5	2	2.5		742
5	二	蔬食日 香Q白飯	燒嫩油腐 油豆腐絞肉S木耳Q-燒	蒜香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.7	2.5	2	2.7	1	818
7	四	千島香鬆飯	三杯魚丁 魚丁Q豆干九層塔-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	白菜肉丸子 獅子頭S白菜Q木耳Q-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇Q雞丁S蘿蔔Q	5.6	2.5	2	2.5		742
8	五	胚芽米飯	五香雞腿排 雞腿排S-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯Q絞肉S-煮	黑椒銀芽 豆芽菜Q韭菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍T	5.8	2.5	2	2.5		756
11	一	國慶日補休一天											
12	二	茄汁義大利麵	燒烤雞翅 雞翅S-烤	蜜汁黑干 黑豆干-燒	沙茶白玉 蘿蔔Q肉片S-煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜Q蕃茄Q芹菜Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.5	1	795
14	四	香Q白飯	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	筍香肉燥 絞肉S筍丁T-滷	鮮菇白菜 白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2.2	2.5		740
15	五	燕麥飯	豆瓣魚丁 魚丁Q豆腐-煮	絲瓜炒蛋 絲瓜Q雞蛋Q金針菇Q-炒	美式雞塊x2 雞塊S-炸	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.6	2.5	2	2.5		742
18	一	糙米飯	印尼沙嗲雞 雞丁S洋葱Q-煮	玉米彩繪 玉米粒S紅蘿蔔Q毛豆S絞肉S-煮	香滷雙味 海帶結豆干麵輪-滷	產銷履歷	佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	5.7	2.5	2	2.5		749
19	二	香Q白飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	糖醋黑輪丁 黑輪丁-煮	木須高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓 山粉圓	5.6	2.4	2	2.7	1	804
21	四	五穀米飯	韓式燉肉 肉丁S馬鈴薯Q金針菇Q-燉	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	肉末粉絲 冬粉絞肉S白菜Q-炒	有機蔬菜	瓜瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁S	5.8	2.5	2	2.5		756
22	五	臘味炒飯	香酥魚排 魚排Q-炸	油腐肉燥 油豆腐絞肉S-滷	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.8		749
25	一	胚芽米飯	椰香咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片木耳Q肉絲S-炒	塔香海茸 海茸紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	白玉排骨湯 蘿蔔Q排骨S	5.8	2.5	2	2.5		756
26	二	香Q白飯	可樂雞腿 雞腿S-滷	莎莎肉醬 蕃茄Q洋葱Q絞肉S-炒	彩繪薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐柴魚片	5.6	2.5	2	2.5	1	802
28	四	香Q白飯	醬燒魚丁 魚丁Q豆干-煮	海芽炒蛋 海帶芽玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆S-煮	有機蔬菜	四寶甜湯 花生綠豆大豆Q圓	5.6	2.5	2	2.5		742
29	五	海苔肉鬆飯	肉骨茶燉肉 肉丁S豆薯Q-煮	泡菜雞柳 白菜Q雞柳S-煮	蒜香素肚 素肚木耳紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	刺瓜湯 黃瓜Q雞丁S	5.5	2.5	2.2	2.5		740
★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													
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉（含再製加工品）。													
(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	蔬食日 香Q白飯	燒嫩油腐 油豆腐絞肉S木耳Q-燒	蒜香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	4	2.3	2	2.5	1	675
12	二	茄汁義大利麵	燒烤雞翅 雞翅S-烤	蜜汁黑干 黑豆干-燒	沙茶白玉 蘿蔔Q肉羹S-煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜Q蕃茄Q芹菜Q肉絲S	4	2.4	2	2.5	1	683
19	二	香Q白飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	糖醋黑輪丁 黑輪丁-煮	木須高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓 山粉圓	4	2.4	2	2.7	1	692
26	二	香Q白飯	可樂雞腿 雞腿S-滷	莎莎肉醬 蕃茄Q洋葱Q絞肉S-炒	彩繪薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐柴魚片	4	2.4	2	2.5	1	683