

國琳團膳

110年11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   | 附餐 | 全穀雜糧類<br>(份) | 豆魚肉蛋類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 熱量  | 章Q<br>請款 |
|-------|----|------|---------------------|---------------------------|-------------------------------|------|----|--------------|--------------|------------|------------|-----|----------|
| 11/1  | 一  | 白飯   | 五香百頁<br>百頁, 滷       | 香菇青菜<br>青菜, 香菇, 炒         | 田園玉米<br>玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 青豆仁, 炒 | 產銷履歷 |    | 5.3          | 2.4          | 2          | 2.5        | 714 | 0        |
| 11/2  | 二  | 白飯   | 咖哩洋芋<br>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒 | 海帶三絲<br>海帶絲, 紅蘿蔔絲, 白干絲, 炒 | 芋香佛跳牆<br>芋頭, 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 煮  | 有機蔬菜 | 水果 | 5.4          | 2.5          | 2          | 2.4        | 724 | 0        |
| 11/4  | 四  | 紫米飯  | 芝麻麵腸<br>芝麻, 麵腸, 炒   | 三色玉米<br>玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 炒  | 鮮瓜什菇<br>大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔, 炒       | 有機蔬菜 |    | 5.3          | 2.5          | 2          | 2.3        | 712 | 0        |
| 11/5  | 五  | 白飯   | 鳳梨木耳<br>鳳梨, 木耳, 炒   | 枸杞山藥<br>枸杞, 山藥, 炒         | 香菇青菜<br>香菇, 青菜, 炒             | 有機蔬菜 |    | 5.5          | 2.5          | 2          | 2.3        | 726 | 0        |
| 11/8  | 一  | 小米飯  | 番茄豆包<br>豆包, 番茄, 煮   | 紅燒茄子<br>茄子, 紅燒            | 彩繪玉米<br>玉米粒, 紅蘿蔔丁, 馬鈴薯, 絞肉, 炒 | 產銷履歷 |    | 5.3          | 2.5          | 2          | 2.4        | 717 | 0        |
| 11/9  | 二  | 白飯   | 滷黑豆干<br>黑豆干, 滷      | 香菇白花椰<br>香菇, 白花椰, 炒       | 香菇菜脯<br>香菇, 菜脯, 炒             | 有機蔬菜 | 水果 | 5.3          | 2.4          | 2          | 2.5        | 714 | 0        |
| 11/11 | 四  | 白飯   | 蠔油素雞<br>素雞, 炒       | 芋香三色<br>芋頭, 玉米粒, 紅蘿蔔, 炒   | 薯餅<br>薯餅, 炸                   | 有機蔬菜 |    | 5.2          | 2.4          | 2          | 2.4        | 702 | 0        |
| 11/12 | 五  | 麥片飯  | 香菇素菜<br>香菇, 素菜, 炒   | 清炒高麗<br>高麗菜, 炒            | 花生豆泡<br>花生, 豆泡, 炒             | 有機蔬菜 |    | 5.5          | 2.4          | 2          | 2.4        | 723 | 0        |
| 11/15 | 一  | 白飯   | 紅燒乾片<br>豆乾片, 紅燒     | 紅仁銀芽<br>紅蘿蔔, 豆芽, 炒        | 薑絲南瓜<br>薑絲, 南瓜, 炒             | 產銷履歷 |    | 5.5          | 2.4          | 2          | 2.4        | 723 | 0        |
| 11/16 | 二  | 黑芝麻飯 | 瓜仔素肉<br>瓜仔, 素肉, 炒   | 抹茶紅豆<br>抹茶紅豆, 烤           | 冬粉時蔬<br>冬粉, 蔬菜, 紅蘿蔔, 炒        | 有機蔬菜 | 水果 | 5.4          | 2.4          | 2          | 2.5        | 721 | 0        |
| 11/18 | 四  | 白飯   | 紅燒豆包<br>豆包, 紅燒      | 芋香大白<br>芋頭, 大白菜, 炒        | 五味油豆腐<br>油豆腐, 煮               | 有機蔬菜 |    | 5.4          | 2.4          | 2          | 2.3        | 712 | 0        |
| 11/19 | 五  | 白飯   | 芝麻素肚<br>芝麻, 素肚, 炒   | 開陽高麗<br>高麗菜, 紅蘿蔔, 炒       | 香菇炒蘿蔔絲<br>香菇, 蘿蔔絲, 炒          | 有機蔬菜 |    | 5.5          | 2.4          | 2          | 2.4        | 723 | 0        |
| 11/22 | 一  | 糙米飯  | 紅棗烤麩<br>紅棗, 烤麩      | 塔香豆干<br>九層塔, 豆干, 煮        | 香炒金針<br>金針菇, 紅蘿蔔, 炒           | 產銷履歷 |    | 5.5          | 2.4          | 2          | 2.4        | 723 | 0        |
| 11/23 | 二  | 白飯   | 咖哩洋芋<br>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒 | 紅燒香菇<br>香菇, 紅燒            | 煎餃<br>鍋貼, 煎                   | 有機蔬菜 | 水果 | 5.4          | 2.4          | 2          | 2.5        | 721 | 0        |
| 11/25 | 四  | 白飯   | 滷三角豆腐<br>豆腐, 滷      | 番茄玉米<br>番茄, 玉米, 炒         | 素炒時蔬<br>肉絲, 紅蘿蔔, 炒            | 有機蔬菜 |    | 5.4          | 2.4          | 2          | 2.3        | 712 | 0        |
| 11/26 | 五  | 薏仁飯  | 香菇冬瓜<br>香菇, 冬瓜, 蒸   | 紅燒麵輪<br>麵輪, 燒             | 素炒三絲<br>大白菜, 紅k絲, 木耳絲, 青菜絲, 炒 | 有機蔬菜 |    | 5.3          | 2.4          | 2          | 2.4        | 709 | 0        |
| 11/29 | 一  | 白飯   | 麻婆豆腐<br>豆腐, 燴       | 田園三色<br>三色豆, 玉米, 炒        | 木耳雙絲<br>蔬菜, 木耳, 炒             | 產銷履歷 |    | 5.3          | 2.4          | 2          | 2.4        | 709 | 0        |
| 11/30 | 二  | 白飯   | 蠔油素雞<br>素雞, 炒       | 紅仁高麗<br>胡蘿蔔, 高麗菜, 炒       | 香菇青菜<br>香菇Q, 青菜Q, 炒           | 有機蔬菜 | 水果 | 5.3          | 2.4          | 2          | 2.4        | 709 | 0        |

營養師 李景惠