



美味午餐

龍山國小 111.5月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				季節蔬菜	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量
2	一	糙米飯	家常油腐 油豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	薑味南瓜 南瓜Q-煮	干片小炒 干片素肉絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	炒莧菜 莧菜Q-煮-炒	枸杞絲瓜 絲瓜Q腐竹枸杞-煮	產期履歷	5.5	2.5	2.2	2.5		740
3	二	香Q白飯	塔香豆腸 豆腸九層塔Q-煮	沙茶空心菜 空心菜Q-炒	牛蒡排 素牛蒡排-燒	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	椒香脆薯絲 豆薯Q甜椒Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.4	2.3	2.5	1	816
5	四	香Q白飯	四喜烤麩 烤麩毛豆S金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	鮑菇芥菜 芥菜Q鮑魚菇Q-煮-炒	薑味木須 木耳Q-燒-滷	芹香干絲 芹菜Q海帶絲干絲紅蘿蔔Q-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	5.9	2.5	2.2	2.5		768
6	五	燕麥飯	蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	鐵板銀芽 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	雪菜皮絲 油菜Q皮絲-炒	髮菜素丸子 素丸髮菜毛豆S金針菇Q-煮	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q-滷	有機蔬菜	5.5	2.5	2.4	2.5		745
9	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	甜椒山藥 山藥Q甜椒Q-炒	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	福菜苦瓜 苦瓜Q福菜T-煮	紫茄麵腸 茄子Q麵腸-燒	產期履歷	5.8	2.5	2.2	2.5		761
10	二	胚芽米飯	蠔香素雞 素雞片-煮	腰果什錦 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q腰果-煮	沙茶芥藍 芥藍菜Q-炒	玉筍脆瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	素滷什錦 皮絲筍菇木耳Q-滷	有機蔬菜	5.5	2.4	2.3	2.5	1	795
12	四	香Q白飯	紅燒百頁 百頁豆腐木耳Q紅蘿蔔Q-燒	麻香什菇 香菇Q金針菇Q杏鮑菇Q枸杞-煮	芋頭煲仔 芋頭毛豆S紅蘿蔔Q-煮	芝麻海根 海帶根薑芝麻-炒	什炒彩絲 彩椒Q干絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	2.5		754
13	五	什穀米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	紹子素肉醬 碎干丁蕃茄Q素絞肉-煮	菇炒玉菜 高麗菜Q秀珍菇Q木耳Q-炒	鮮炒萵苣 大陸妹Q紅蘿蔔Q-炒	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆S-煮	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.5		740
16	一	糙米飯	五柳豆包 豆包干芹菜Q紅蘿蔔Q金針菇Q-煮	甘梅地瓜 地瓜Q-炸	炒芥菜 芥菜Q-煮-炒	彩椒素雞 素雞甜椒Q-炒	炸醬干丁 干丁素絞肉-煮	產期履歷	5.7	2.4	2.2	2.7		756
17	二	香Q白飯	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-煮	螞蟻上樹 冬粉素絞肉高麗菜Q-炒	海帶結麵輪 海帶結麵輪-滷	脆炒佛手 佛手瓜Q秀珍菇Q-炒	素花枝排 素花枝排-炸	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.5	1	809
19	四	胚芽米飯	關東煮 白蘿蔔Q油豆腐-煮	糖醋蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-炒	金茸絲瓜 絲瓜Q金針菇Q腐竹-煮	炒結頭菜 結頭菜Q木耳Q-炒	紅麴肉燥 豆薯Q素絞肉-滷	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.5		740
20	五	香Q白飯	沙茶雙味 豆干素肚-滷	堅果蔬炒敏豆 敏豆鳳磨玉米筍Q腰果-炒	咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q香菇Q-炒	枸杞菇菇 杏鮑菇Q秀珍菇Q金針菇Q-煮	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.5		742
23	一	燕麥飯	銀蘿蘭花干 蘭花干白蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	鮑菇黃瓜 大黃瓜Q鮑魚菇Q紅蘿蔔Q-煮	田園玉米 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	酸心素肚 素肚酸菜T-炒	產期履歷	5.7	2.5	2	2.5		749
24	二	香Q白飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇紅蘿蔔Q-煮	豆豉龍鬚菜 龍鬚菜Q-煮-炒	筍香肉燥 素絞肉筍丁T-滷	白菜滷 大白菜腐皮絲紅蘿蔔Q木耳Q-煮	塔香薯片 豆薯Q九層塔-煮	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.6	1	805
26	四	香Q白飯	麻香什錦 凍豆腐高麗菜Q豆管薑-煮	翠綠鮮蔬 大陸妹Q秀珍菇Q-炒	醬燒麵腸 麵腸紅蘿蔔Q木耳Q-燒	金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆S-煮	蒸雙薯 黃地瓜紫地瓜-蒸	有機蔬菜	5.7	2.5	2.3	2.7		766
27	五	五穀米飯	茄汁豆腸 豆腸甜椒Q-燒	塔香海龍 海龍九層塔Q-煮	杏香雙色山藥 山藥Q紫山藥Q紅蘿蔔Q杏仁果-炒	咖哩花椰 白花菜S紅蘿蔔Q-煮	豉汁苦瓜 苦瓜-煮	有機蔬菜	5.5	2.5	2.3	2.8		756
30	一	胚芽米飯	醬燒油豆腐 油豆腐紅蘿蔔Q-燒	炒地瓜葉 地瓜葉Q-煮-炒	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽豆管紅蘿蔔Q-煮	三杯素肚 素肚九層塔-炒	蒟蒻雙味 蒟蒻甜椒Q-煮	產期履歷	5.5	2.5	2.2	2.5		740
31	二	香Q白飯	五香豆干X2 五香豆干-煮	素火腿片 素火腿片-煎	豆仁彩丁 玉米粒毛豆紅蘿蔔腰果-炒	銀芽彩絲 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔Q干絲-炒	木須鮮筍 鮮筍Q木耳Q素肉絲-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.3	2.5	1	803
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷供餐，每週二回饋水果。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

3	二	香Q白飯	塔香豆腸 豆腸九層塔Q-煮	沙茶空心菜 空心菜Q-炒	牛蒡排 素牛蒡排-燒	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	椒香脆薯絲 豆薯Q甜椒Q-炒	有機蔬菜	4.2	2.2	2	2.5	1	682
10	二	胚芽米飯	蠔香素雞 素雞片-煮	腰果什錦 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q腰果-煮	沙茶芥藍 芥藍菜Q-炒	玉筍脆瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	素滷什錦 皮絲筍菇木耳Q-滷	有機蔬菜	4.1	2.2	2	2.5	1	675
17	二	香Q白飯	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-煮	螞蟻上樹 冬粉素絞肉高麗菜Q-炒	海帶結麵輪 海帶結麵輪-滷	脆炒佛手 佛手瓜Q秀珍菇Q-炒	素花枝排 素花枝排-炸	有機蔬菜	4.1	2.3	2	2.5	1	682
24	二	香Q白飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑菇紅蘿蔔Q-煮	豆豉龍鬚菜 龍鬚菜Q-煮-炒	筍香肉燥 素絞肉筍T-滷	白菜滷 大白菜腐皮絲紅蘿蔔Q木耳Q-煮	塔香薯片 豆薯Q九層塔-煮	有機蔬菜	4.1	2.2	2	2.6	1	679
31	二	香Q白飯	五香豆干X2 五香豆干-煮	素火腿片 素火腿片-煎	豆仁彩丁 玉米粒毛豆紅蘿蔔腰果-炒	銀芽彩絲 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔Q干絲-炒	木須鮮筍 鮮筍Q木耳Q素肉絲-炒	有機蔬菜	4.2	2.2	2	2.5	1	682