龍山國小 111.8-9月素食菜單

美味午餐

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
30	二	香Q白飯	干片小炒 豆干片-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	翠炒敏豆 敏豆腰歷紅蘿蔔Q-炒	薑炒木須 木耳Q-炒	有機蔬菜	5.9	2.2	2.2	2.5	1	806
1	四	燕麥飯	紅燒角腐 三角油腐木耳Q紅蘿蔔Q-燒	彩椒花椰 青花菜S甜椒Q-煮	炒鮮筍 鮮筍Q素肉絲-炒	蜜燒芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q香菇Q-煮	有機蔬菜	6	2.3	2.3	2.6		767
2	五	五穀米飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇Q毛豆Q-煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡Q芝麻-炒	金菇絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-煮	翠炒時蔬 空心菜Q-炒	炸醬干丁 紅蘿蔔Q干丁素絞肉-煮	有機蔬菜	5.5	2.3	2.3	2.5		728
5	一	紫米飯	沙茶燒豆干 豆干-燒	白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	甜椒雙色 甜椒Q蒟蒻-炒	素火腿片 素火腿片-煎	枸杞山藥 山藥Q-煮	產銷履歷	5.5	2.2	2.2	2.5		718
6	二	胚芽米飯	素滷雙味 素肚素雞片-滷	彩繪什錦 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆Q-煮	薑炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	金黃白花 白花菜S紅蘿蔔Q-煮	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-煮	有機蔬菜	5.6	2.3	2.1	2.5	1	790
8	四	香Q白飯	塔香油腐 油豆腐-燒	大瓜炒菇 大黃瓜Q鮑魚菇Q-炒	香滷麵輪 麵輪紅蘿蔔Q-滷	田園三色 玉米粒S毛豆Q紅蘿蔔Q-煮	鮮炒萵苣 大陸妹Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.3	2.2	2.6		751
9	五		中 秋 節 補 休 一 天											
12	一	藜麥飯	醬燒豆包 豆包-燒	芝麻敏豆 敏豆腰歷紅蘿蔔Q芝麻-炒	紹子干丁 干丁蕃茄Q素絞肉-煮	木耳炒黃芽 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	薑味南瓜 南瓜Q-煮	產銷履歷	5.9	2.4	2.1	2.5		758
13	二	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腸甜椒Q-燒	三杯芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	翠炒小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q蒟蒻-炒	麻香什菇 香菇Q杏鮑菇Q秀珍菇Q-煮	腐竹油菜 油菜Q腐竹-炒	有機蔬菜	5.8	2.2	2.2	2.7	1	808
15	四	麥片飯	豆豉豆腐 豆腐-煮	韓式泡菜 大白菜Q豆皮-煮	塔香紫茄 茄子Q-燒	金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q-煮	沙茶空心菜 空心菜Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.2	2.3	2.5		734
16	五	小米飯	夜市滷味 百頁豆腐豆干-滷	椒炒花菜 白花菜S甜椒Q-炒	枸杞地瓜葉 地瓜葉Q-煮	香酥雞塊 素雞塊-炸	蠔香海根 海帶根-煮	有機蔬菜	5.5	2.2	2.2	2.6		722
19	一	香Q白飯	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔Q-炒	玉筍翠蔬 大陸妹Q玉米筍Q-煮	椰香咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	腐竹絲瓜 絲瓜Q腐竹-炒	產銷履歷	5.8	2.2	2.2	2.5		739
20	二	什穀米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	木須高麗 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	瓜仔素肉燥 素絞肉脆瓜T-滷	西芹什錦 西芹Q蒟蒻木耳Q-炒	芥菜腐皮絲 芥菜Q腐皮絲-炒	有機蔬菜	5.6	2.3	2.2	2.5	1	792
22	四	燕麥飯	五柳豆包丁 豆包丁紅蘿蔔Q芹菜Q木耳Q-煮	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q-炒	打拋素肉 蕃茄Q豆薯Q素絞肉-煮	菇炒時瓜 小黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒	油燜筍 筍T-煮	有機蔬菜	5.8	2.3	2	2.7		750
23	五	胚芽米飯	素花枝排 素花枝排-炸	茄汁豆腐 豆腐毛豆-煮	雪菜干丁 油菜Q干丁-炒	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	芋香白菜 大白菜Q芋頭Q鮑魚菇Q腐皮絲-煮	有機蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.8		753
26	一	糙米飯	四喜烤麩 烤麩毛豆Q鮑魚菇Q紅蘿蔔Q-煮	堅果玉米 玉米粒S紅蘿蔔Q腰果-煮	筍香素肉燥 素絞肉筍T-滷	芹香彩絲 芹菜Q木耳Q干絲-炒	沙茶素肚 素肚-燒	產銷履歷	5.7	2.2	2.1	2.5		729
27	二	麥片飯	香椿豆干 豆干毛豆Q紅蘿蔔Q-燒	薑炒芥藍 芥藍菜Q-炒	枸杞菇菇 秀珍菇Q鮑魚菇Q杏鮑菇Q-煮	牛蒡排 牛蒡排-煮	鮮炒蒲瓜 扁蒲Q木耳Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.2	2.2	2.6	1	803
29	四	香Q白飯	塔燒麵腸 麵腸-燒	黃金什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	銀芽三絲 豆芽菜Q素火腿木耳Q-炒	醬燉苦瓜 苦瓜Q-煮	玉筍炒時蔬 小黃瓜玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.8	2	2.2	2.7		733
30	五	五穀米飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	和風白玉煮 蘿蔔Q香菇Q昆布捲-煮	茄汁藕片 蓮藕Q-燒	彩椒花椰 青花菜S甜椒Q-煮	紅燒茄子 茄子Q素絞肉-燒	有機蔬菜	5.6	2.2	2.1	2.6		727

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，每週二回饋水果。　　營養師　劉容均.鄭雅芸

★三章1Q豆奶日：9/13（二）。

(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

30	二	香Q白飯	干片小炒 豆干片-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	翠炒敏豆 敏豆腰歷紅蘿蔔Q-炒	薑炒木須 木耳Q-炒	有機蔬菜	4.3	2.2	2.2	2	1	671
6	二	胚芽米飯	素滷雙味 素肚素雞片-滷	彩繪什錦 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆Q-煮	薑炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	金黃白花 白花菜S紅蘿蔔Q-煮	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-煮	有機蔬菜	4	2.3	2.1	2.1	1	660
13	二	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腸甜椒Q-燒	三杯芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	翠炒小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q蒟蒻-炒	麻香什菇 香菇Q杏鮑菇Q秀珍菇Q-煮	腐竹油菜 油菜Q腐竹-炒	有機蔬菜	4.3	2.2	2.2	2.2	1	680
20	二	什穀米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	木須高麗 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	瓜仔素肉燥 素絞肉脆瓜T-滷	西芹什錦 西芹Q蒟蒻木耳Q-炒	芥菜腐皮絲 芥菜Q腐皮絲-炒	有機蔬菜	4.1	2.3	2.2	2	1	665
27	二	麥片飯	香椿豆干 豆干毛豆Q紅蘿蔔Q-燒	薑炒芥藍 芥藍菜Q-炒	枸杞菇菇 秀珍菇Q鮑魚菇Q杏鮑菇Q-煮	牛蒡排 牛蒡排-煮	鮮炒蒲瓜 扁蒲Q木耳Q-炒	有機蔬菜	4.3	2.2	2.2	2	1	671