



美味午餐

龍山國小

111年8-9月午餐菜單

★皇佳食品廠
台灣豬標章QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	金雞雞腿	豆魚蛋肉	蔬菜類	油麵類	水果類	熱量
30	二	香Q白飯	香濃咖哩魚 魚肉Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	客家小炒 干片肉絲S乾魷魚-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	5.8	2.5	2	2.6	1	821
1	四	燕麥飯	日式燒肉丼 肉片S洋蔥Q雞蛋Q-燒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	美式雞塊X2 雞塊S-炸	有機蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐柴魚片	5.5	2.4	2.1	2.7		739
2	五	五穀米飯	醬瓜燜雞 雞丁S脆瓜T-煮	白玉肉羹 蘿蔔Q肉羹S-煮	打拋肉 絞肉S蕃茄Q-炒	有機蔬菜	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.6	2.5	2.1	2.5		745
5	一	海苔飯	匈牙利燉肉 肉丁S蕃茄Q洋蔥Q甜椒Q-燉	沙茶燒豆干 豆干-燒	白菜滷 大白菜Q肉絲S-煮	產銷履歷	金茸佛手湯 佛手瓜Q金針菇Q雞丁Q	5.5	2.5	2.2	2.5		740
6	二	蔬食日 胚芽米飯	香滷雙味 素肚素雞片-滷	金黃花椰 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	古早味肉燥 絞肉S-煮	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜Q珍珠粉圓	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
8	四	香Q白飯	三杯魚丁 魚肉Q豆薯Q-燒	大瓜炒菇 大黃瓜Q鮮菇Q-煮	歐姆炒蛋 玉米粒S火腿S雞蛋Q-炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.6	2.4	2.1	2.6		742
9	五	中秋節補休一天											
12	一	藜麥飯	黑胡椒大排 豬排S-滷	紹子肉醬 干丁絞肉S蕃茄Q-煮	芝麻敏豆 敏豆腐應紅蘿蔔Q芝麻-炒	產銷履歷	味噌湯 海帶芽小魚干	5.5	2.5	2.1	2.5		738
13	二	香Q白飯	安東燉雞 雞丁S小黃瓜Q馬鈴薯Q-燉	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	椒鹽甜不辣 甜不辣履歷-炸	有機蔬菜	沙茶什蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q豆腐肉絲S	5.7	2.4	2	2.7	1	811
15	四	肉鬆拌飯	迷迭香棒腿 雞腿S-滷	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	韓式年糕 大白菜Q年糕-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q洋蔥Q玉米粒S雞蛋Q	5.7	2.5	2.1	2.5		752
16	五	小米飯	麻婆魚丁 魚肉Q豆腐-煮	蠔香海根 海帶根-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	刺瓜雞丁湯 刺瓜Q雞丁Q	5.5	2.5	2.2	2.6		745
19	一	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-燒	彩繪福州丸 福州丸S金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆Q-煮	產銷履歷	薑絲小魚湯 小魚干海帶芽	5.8	2.52	2	2.5		757
20	二	義大利麵	岩燒豬排 豬排S-燒	木須高麗 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2.2	2.5	1	793
22	四	燕麥飯	味噌薑燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	海芽炒蛋 海帶芽雞蛋Q玉米粒S-炒	菇菇炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q肉絲S-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞丁Q	5.6	2.5	2.2	2.6		752
23	五	胚芽米飯	黃金魚排 魚排Q-炸	紅蔥香拌雞 雞肉S-滷	茄汁豆腐 豆腐絞肉S毛豆Q-煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q肉片S	5.5	2.5	2	2.7		744
26	一	糙米飯	普羅旺斯嫩雞 雞丁S蕃茄Q洋蔥Q-煮	玉米肉末 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	芹香彩絲 芹菜Q木耳Q干絲-炒	產銷履歷	沙茶白玉羹湯 蘿蔔Q肉羹S木耳Q	5.6	2.4	2.1	2.5		737
27	二	台式炒飯	橙汁里肌 豬排S-燒	台式菜脯蛋 菜脯T雞蛋Q-炒	塔香豬肉寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐小魚干	5.7	2.5	2	2.6	1	814
29	四	香Q白飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	丸子兄弟 花枝丸S貢丸S-炸	黃金肉燥 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.7	2.5	2	2.7		758
30	五	五穀米飯	醬燒魚 魚肉Q豆干-燒	和風白玉煮 蘿蔔Q香菇Q昆布捲-煮	魚香炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	有機蔬菜	菇菇大瓜湯 大黃瓜Q鮮菇Q肉絲S	5.5	2.5	2.1	2.6		742
★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													
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章IQ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	香濃咖哩魚 魚肉Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	客家小炒 干片肉絲S乾魷魚-炒	有機蔬菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	4.1	2.5	2	2.1	1	679
6	二	蔬食日 胚芽米飯	香滷雙味 素肚素雞片-滷	金黃花椰 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	古早味肉燥 絞肉S-煮	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜Q珍珠粉圓	4	2.5	2.1	2	1	670
13	二	香Q白飯	安東燉雞 雞丁S小黃瓜Q馬鈴薯Q-燉	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	椒鹽甜不辣 甜不辣履歷-炸	有機蔬菜	沙茶什蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q豆腐肉絲S	4.2	2.4	2	2.3	1	688
20	二	義大利麵	岩燒豬排 豬排S-燒	木須高麗 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	4	2.4	2.2	2.1	1	670
27	二	台式炒飯	橙汁里肌 豬排S-燒	塔香豬肉寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	台式菜脯蛋 菜脯T雞蛋Q-炒	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐小魚干	4.1	2.5	2	2.1	1	679