



美味午餐

龍山國小 111.10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
3	一	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-燒	清燉南瓜 南瓜Q-燉	薑炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	干丁素肉燥 干丁香菇Q素絞肉-滷	鐵板時蔬 豆芽菜Q紅蘿蔔Q木耳Q芹菜Q-炒	有根蔬菜	5.9	2.3	2	2.5	748
4	二	糙米飯	三杯油腐 油豆腐-燒	素滷白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔Q麵輪-滷	白菜腐皮絲 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	百展雞 百展雞-煮	香菇瓠瓜 瓠瓜Q香菇Q-煮	有根蔬菜	5.8	2.4	2	2.7	818
6	四	麥片飯	家常豆腐 豆腐毛豆Q-燒	翠綠青花 青花菜Q木耳Q-炒	玉筍小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q-煮	紅麴素肉燥 筍T素絞肉-煮	魯味排 魯味排-煮	有根蔬菜	5.7	2.5	2	2.5	749
7	五	燕麥飯	醬燒豆包 豆包-燒	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹-煮	枸杞菇菇 香菇Q杏鮑菇Q金針菇Q-煮	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q素絞肉-煮	芝麻海根 海帶根白芝麻-煮	有根蔬菜	6	2.4	2	2.5	763
10	一	國慶日											
11	二	香Q白飯	沙茶素雞 素雞片-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蔬菜排 蔬菜排-煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡Q芝麻-炒	玉筍敏豆 敏豆履歷玉米筍Q-炒	有根蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	795
13	四	什穀米飯	油腐粉絲 油豆腐冬粉-煮	蜜汁芋薯 地瓜Q芋頭Q芝麻-燒	四色彩絲 芹菜Q紅蘿蔔Q干絲木耳Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	香菇麵筋 香菇Q油泡-滷	有根蔬菜	5.5	2.3	2.2	2.5	725
14	五	小米飯	塔香豆腸 豆腸-燒	鮮炒時蔬 大陸妹Q金針菇Q紅蘿蔔Q-炒	大根燒 蘿蔔Q香菇Q筍小捲-燒	薑炒木耳 木耳Q素肉絲-炒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q-煮	有根蔬菜	5.7	2.3	2	2.5	734
17	一	藜麥飯	素魚香豆腐 豆腐素絞肉-煮	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	麻香什錦 高麗菜Q杏鮑菇Q豆管-煮	蠔油芥藍 芥藍菜Q-炒	椒鹽番薯 地瓜條Q-炸	有根蔬菜	5.9	2.4	2	2.5	756
18	二	胚芽米飯	蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	糖醋蓮藕 蓮藕Q-燒	沙茶空心菜 空心菜Q-炒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	素雞腿 素雞腿-煮	有根蔬菜	5.5	2.5	2	2.7	804
20	四	香Q白飯	豆仁烤麩 烤麩毛豆Q-煮	醬燒洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燒	咖哩素獅子頭 素獅子頭玉米粒S-煮	香滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	金黃花椰 白花菜S紅蘿蔔Q-煮	有根蔬菜	5.7	2.4	2	2.5	742
21	五	麥片飯	紅燒蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	黑椒黃芽 黃豆芽Q紅蘿蔔Q-煮	麻婆豆腐 豆腐-煮	枸杞絲瓜 絲瓜Q金針菇-炒	有根蔬菜	5.5	2.4	2	2.8	741
22	六	運動會	白飯+五柳豆包+鮮菇高麗+田園四色+什炒敏豆+塔香茄子+履歷蔬菜					5.5	2.4	2	2.8	741	
24	一	運動會補休一天											
25	二	燕麥飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	塔香紫茄 茄子Q-燒	筍香素肉燥 筍T素絞肉-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有根蔬菜	5.5	2.3	2	2.5	780
27	四	糙米飯	豆豉豆腐 豆腐素絞肉-煮	素花枝排 素花枝排-炸	香拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽紅蘿蔔Q豆皮-煮	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-煮	有根蔬菜	5.9	2.3	2	2.5	748
28	五	五穀米飯	沙茶燒素肚 素肚-燒	紅仁花椰 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	三杯芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	焗汁白菜 大白菜Q金針菇Q-煮	素滷苦瓜 苦瓜Q-滷	有根蔬菜	5.8	2.5	2.2	2.5	761
31	一	胚芽米飯	五香滷豆干 豆干-滷	玉米彩繪 玉米粒S毛豆Q紅蘿蔔Q-炒	雪菜皮絲 油菜Q皮絲-炒	紅燒麵輪 麵輪紅蘿蔔Q-燒	素炒三絲 素肉絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有根蔬菜	5.8	2.3	2	2.5	741
★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													
★三章1Q豆奶日：10/13（四）。(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													

低年級素食菜單

4	二	糙米飯	三杯油腐 油豆腐-燒	素滷白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔Q麵輪-滷	白菜腐皮絲 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	百展雞 百展雞-煮	香菇瓠瓜 瓠瓜Q香菇Q-煮	有根蔬菜	4	2.2	2	2.7	677
11	二	香Q白飯	沙茶素雞 素雞片-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蔬菜排 蔬菜排-煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡Q芝麻-炒	玉筍敏豆 敏豆履歷玉米筍Q-炒	有根蔬菜	4.2	2.2	2	2.5	682
18	二	胚芽米飯	蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	糖醋蓮藕 蓮藕Q-燒	沙茶空心菜 空心菜Q-炒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	素雞腿 素雞腿-煮	有根蔬菜	4.2	2	2	2.7	676
25	二	燕麥飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	塔香紫茄 茄子Q-燒	筍香素肉燥 筍T素絞肉-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有根蔬菜	4	2	2	2.5	653