

國琳團膳

111年10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 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章Q 請款
10/3	一	白飯	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、炒	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔絲、白干絲、炒	芋香佛跳牆 芋頭、大白菜、香菇、紅蘿蔔、煮	產銷履歷		5.4	2.5	2	2.4	724	0
10/4	二	白飯	芝麻麵腸 芝麻、麵腸、炒	三色玉米 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯、炒	鮮瓜什菇 大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜		5.4	2.5	2	2.4	724	0
10/6	四	白飯	鳳梨木耳 鳳梨、木耳、炒	枸杞山藥 枸杞、山藥、炒	香菇青菜 香菇、青菜、炒	有機蔬菜		5.5	2.5	2	2.3	726	0
10/7	五	紫米飯	五香百頁 百頁、滷	香菇青菜 青菜、香菇、炒	綠豆沙捲 綠豆沙捲、烤	有機蔬菜		5.3	2.5	2	2.4	717	0
10/10	一	國慶日											
10/11	二	白飯	滷黑豆干 黑豆干、滷	香菇白花椰 香菇、白花椰、炒	香菇菜脯 香菇、菜脯、炒	有機蔬菜		5.2	2.4	2	2.4	702	0
10/13	四	地瓜飯	蠔油素雞 素雞、炒	芋香三色 芋頭、玉米粒、紅蘿蔔、炒	薯餅 薯餅、炸	有機蔬菜		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/14	五	白飯	香菇素菜 香菇、素菜、炒	清炒高麗 高麗菜、炒	花生豆泡 花生、豆泡、炒	有機蔬菜		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/17	一	白飯	紅燒百頁 百頁、紅燒	開陽銀芽 紅蘿蔔、豆芽、炒	薑絲南瓜 薑絲、南瓜、炒	產銷履歷		5.4	2.4	2	2.5	721	0
10/18	二	黑芝麻飯	瓜仔素肉 瓜仔、素肉、炒	抹茶紅豆 抹茶紅豆、烤	冬粉時蔬 冬粉、蔬菜、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.3	705	0
10/20	四	白飯	紅燒豆包 豆包、紅燒	芋香大白 芋頭、大白菜、炒	五味油豆腐 油豆腐、煮	有機蔬菜		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/21	五	小米飯	芝麻素肚 芝麻、素肚、炒	香菇高麗 香菇、高麗菜、紅蘿蔔、炒	香菇炒蘿蔔絲 香菇、蘿蔔絲、炒	有機蔬菜		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/22	六	小米飯	海帶串 海帶串、滷	麻婆豆腐 豆腐、炒	冬瓜什錦 冬瓜、胡蘿蔔、薑絲、燜	有機蔬菜		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/24	一	運動會補假											
10/25	二	白飯	魯黑豆干 黑豆干、魯	香菇青菜 香菇、青菜、炒	可樂餅 可樂餅、炸	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.3	705	0
10/27	四	糙米飯	可樂餅 可樂餅、炸	紅燒海帶結 海帶結、燒	蕃茄豆腐玉米 蕃茄、豆腐、玉米、燴	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.4	709	0
10/28	五	白飯	滷三角豆腐 豆腐、滷	番茄玉米 番茄、玉米、炒	素炒時蔬 肉絲、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.4	709	0
10/31	一	白飯	五香豆腐 豆腐、燴	田園三色 三色豆、玉米、炒	木耳雙絲 蔬菜、木耳、炒	產銷履歷		5.4	2.4	2	2.5	721	0

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠