



美味午餐

龍山國小 112.6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	熱量	
1	四	香Q白飯	五香豆干x2 五香豆干-燒	鮮燴黃瓜 黃瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	腐竹油菜 油菜腐竹-炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2.3	2.5	735
2	五	燕麥飯	甜醬三角豆腐 三角油豆腐-煮	香炒時豆 嫩豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	鍋燒豆薯 豆薯Q皮絲-燒	炒海帶根 海帶根-炒	堅果炒白花 白花菜S紅蘿蔔Q腰果-炒	有機蔬菜	5.6	2.3	2.2	2.6	737
5	一	什穀米飯	糖醋豆包 豆包甜椒Q-炒	鮮菇白菜 白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	干丁素肉燥 碎干丁素絞肉-煮	麻香地瓜葉 地瓜葉Q-炒	薑炒木耳 木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	5.5	2.5	2	2.5	735
6	二	香Q白飯	塔香豆干 豆干-燒	炒豆芽 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	紅仁花椰 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	素雞腿 素雞腿-炸	有機蔬菜	5.8	2.3	2.2	2.7	755
7	三	香Q白飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	滷味燙 高麗菜Q金針菇Q豆皮-滷	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	針菇莧菜 莧菜Q金針菇Q-炒	珍菇瓠瓜 扁蒲Q木耳Q秀珍菇Q-煮	Q青菜	5.5	2.4	2.1	2.6	735
8	四	胚芽米飯	牛蒡排 牛蒡排-煎	翠炒小瓜 小黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	紅燒紫茄 茄子Q-燒	枸杞山藥 山藥Q-煮	有機蔬菜	5.6	2.4	2	2.6	739
9	五	小米飯	滷黑豆干 黑豆干-滷	鍋燒三味 海結麵輪紅蘿蔔Q-煮	枸杞菇菇 杏鮑菇Q秀珍菇Q金針菇Q-炒	芹炒什蔬 芹菜Q豆管玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	薑味南瓜 南瓜Q毛豆Q-煮	有機蔬菜	5.5	2.3	2.2	2.7	734
12	一	糙米飯	紅燒嫩油腐 嫩油腐Q-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	蒟蒻雙炒 蒟蒻甜椒Q-炒	鮑菇萵苣 大陸妹Q鮑魚菇Q-炒	產銷履歷	5.6	2.4	2.3	2.6	747
13	二	麥片飯	四喜烤麩 烤麩毛豆履歷紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海芽紅蘿蔔Q豆皮-炒	栗香白菜 大白菜Q栗子紅蘿蔔Q木耳Q-煮	香煎素火腿 素火腿片-煎	炒空心菜 空心菜Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.6	749
14	三	香Q白飯	沙茶什錦 素雞油豆腐-炒	紅絲時豆 時豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	燒結頭菜 大頭菜Q皮絲-燒	香椿素肉燥 香菇Q麵輪-滷	甜椒雙蔬 甜椒Q白花菜S青花菜S-炒	Q青菜	5.6	2.4	2.1	2.7	746
15	四	香Q白飯	醋溜豆腸 豆腸甜椒Q-燒	和風大根燒 蘿蔔Q香菇Q昆布捲-燒	油燜筍 筍T-煮	彩繪玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q紫山藥Q-煮	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.6	745
16	五	五穀米飯	鐵板豆腐 豆腐木耳Q毛豆履歷-燒	椒鹽黃金薯 地瓜Q-炸	蔬菜排 蔬菜排-燒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.3	2.1	2.5	744
17	六	燕麥飯	醬燒豆包 豆包-燒	枸杞芙蓉絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-煮	素瓜仔肉 碎瓜素絞肉-煮	什炒藕片 蓮藕Q芹菜Q木耳Q-炒	炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	735
19	一	胚芽米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	芹香什錦 芹菜Q海帶絲干絲紅蘿蔔Q-炒	炒素肚 素肚酸菜T-炒	菇炒雪菜 油菜Q雪白菇Q-炒	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	產銷履歷	5.6	2.4	2.1	2.6	742
20	二	糙米飯	香酥素雞塊x2 素雞塊-炸	鮮菇高麗 高麗菜Q香菇Q木耳Q-炒	金黃百頁 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	木須三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	干丁素肉燥 碎干丁素絞肉-煮	有機蔬菜	5.5	2.3	2.2	2.7	734
21	三	香Q白飯	芝麻蜜燒黑干 黑豆干-燒	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	炒莧菜 莧菜Q-炒	紫茄麵腸 茄子Q麵腸-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q玉米筍Q-煮	Q青菜	5.5	2.5	2.2	2.5	740
22	四	端午節快樂! 											
23	五	端午節快樂! 											
26	一	糙米飯	家常油腐 油腐素絞肉-煮	紹子干丁 干丁素絞肉蕃茄Q-炒	三杯皮絲 皮絲-燒	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	素花枝排 素花枝排-炸	產銷履歷	5.6	2.5	2.1	2.7	754
27	二	香Q白飯	茄汁豆包丁 豆包丁甜椒Q-煮	金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆履歷-煮	炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	滷白干結 白干結-滷	珍菇大陸妹 大陸妹Q秀珍菇-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.5	747
28	三	香Q白飯	素鰻片 素鰻片-燒	翠炒敏豆 敏豆Q木耳Q-炒	炒黃芽菜 黃豆芽Q干絲木耳Q-炒	沙茶白玉 蘿蔔Q香菇Q蒟蒻-煮	蠔香素雞片 素雞片-炒	Q青菜	5.5	2.3	2.3	2.6	732
29	四	藜麥飯	紅燒蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	甜椒蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-炒	薑炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	麻香凍豆腐 高麗菜Q豆管凍豆腐-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-滷	有機蔬菜	5.6	2.4	2	2.8	748
30	五	胚芽米飯	鮑菇烤麩 烤麩紅蘿蔔Q鮑魚菇Q-煮	絲瓜寬粉 絲瓜Q寬冬粉-煮	燉馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷腰果-炒	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.7	749

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★三章1Q豆奶日：6/15(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