皇佳 美味午餐

龍山國小
112.6月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	香Q白飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	鮮燴黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	五香豆干x2 五香豆干-燒	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.6	2.4	2	2.7	744
2	五	燕麥飯	三杯魚 魚丁Q豆薯Q-煮	甜醬油豆腐 三角油豆腐-煮	敏豆炒肉絲 敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q肉絲S-炒	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728
5	一	什穀米飯	糖醋豬排 豬排S-燒	紅蔥肉燥 碎干丁絞肉S-煮	鮮菇白菜 白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	產銷履歷	味噌海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.5	2	2.5	749
6	二	蔬食日 肉燥乾麵	塔香豆干 豆干-燒	豆沙包 豆沙包S-蒸	蔬炒豆芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.5	728
7	三	香Q白飯	麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	滷味燙 高麗菜Q金針菇Q豆皮-滷	Q青菜	玉米濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.5	2	2.7	758
8	四	胚芽米飯	可樂雞腿 雞腿S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	筍香排骨湯 筍Q排骨S	5.6	2.4	2.2	2.5	740
9	五	小米飯	金黃魚丁 魚丁Q南瓜Q-煮	芹炒黑輪 芹菜Q黑輪Q紅蘿蔔Q-炒	鍋燒三味 海結麵輪紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁Q香菇Q蘿蔔Q	5.5	2.5	2.2	2.5	740
12	一	糙米飯	匈牙利雞丁 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	海苔魷魚丸x2 魷魚丸S海苔粉柴魚片-燒	產銷履歷	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.5	735
13	二	麥片飯	香滷排骨 排骨S-滷	焗汁鮮蔬 大白菜Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海芽紅蘿蔔Q豆皮-炒	有機蔬菜	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.5	735
14	三	香Q白飯	日式照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	沙茶雙味 素雞油豆腐-炒	紅絲時豆 時豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	Q青菜	黃瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2.2	2.7	742
15	四	肉鬆飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-煮	彩繪玉米 玉米粒Q毛豆履歷絞肉S紅蘿蔔Q-煮	和風大根燒 蘿蔔Q香菇Q昆布捲-燒	有機蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐柴魚片	5.7	2.4	2.2	2.5	747
16	五	五穀米飯	蒜蓉雞翅 雞翅S-滷	蔥炒肉絲 洋蔥Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.5	2	2.7	758
17	六	燕麥飯	香酥魚排 魚排Q-炸	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	枸杞芙蓉絲瓜 絲瓜Q雞蛋Q金針菇Q-煮	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.5	2.5	2	2.8	749
19	一	香菇油飯	紅燒番茄燉肉 肉丁S蕃茄Q蘿蔔Q-煮	髮菜福丸燒 福州丸S金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	芹香什錦 芹菜Q海帶絲干絲紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	冬瓜湯 冬瓜Q排骨S	5.5	2.5	2	2.5	735
20	二	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜	大頭菜肉絲湯 大頭菜Q肉絲S	5.6	2.5	2.2	2.5	747
21	三	香Q白飯	普羅旺斯魚丁 魚丁Q甜椒Q洋蔥Q-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	芝麻蜜燒黑干 黑豆干-燒	Q青菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.5	2.4	2	2.5	728
22	四	端午節快樂！										
23	五											
26	一	海苔飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	黃金肉丸子 獅子頭S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	家常油腐 油腐絞肉S-煮	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q	5.6	2.4	2.2	2.5	740
27	二	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-滷	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針T肉絲S	5.5	2.4	2.2	2.5	733
28	三	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	翠炒敏豆 敏豆Q木耳Q-炒	沙茶白玉肉片 蘿蔔Q肉片S紅蘿蔔Q-煮	Q青菜	豆腐味噌湯 豆腐	5.5	2.4	2	2.5	728
29	四	藜麥飯	蒜香翡翠魚 魚丁Q高麗菜Q甜椒Q-煮	魚香炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	薑炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	四寶甜湯 花豆綠豆薏仁Q圓	5.5	2.5	2	2.5	735
30	五	胚芽米飯	茄汁肉丁 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	塔香豬肉寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q筍T	5.7	2.5	2	2.7	758

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 ★使用履歷米供餐，每週二提供水果。 營養師 劉容均.黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)。 ★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