



美味午餐

龍安國小 108.8-9月午餐菜單

供應年級：低年級



營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全粉類	豆魚肉	蔬菜類	油類	水果類	乳品類	熱能
8/30	五	香Q白飯	香菇瓜仔雞 <small>雞丁(S) 脆瓜香菇-煮</small>	茄汁炒蛋 <small>洋蔥(Q) 雞蛋青豆-炒</small>	干片小炒 <small>干片肉絲木耳-炒</small>	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>	5.8	2.6	2.1	2.6			771
9/2	一	蔬食日 糙米飯	醬燒百頁 <small>百頁豆腐腐毛豆-燒</small>	四彩甜玉米 <small>玉米粒(S) 小瓜丁絞肉紅蘿蔔-煮</small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜(Q) 香菇-炒</small>	刺瓜雞丁湯 <small>黃瓜雞丁</small>	6	2.5	2	2.6			775
3	二	香Q白飯	椰香咖哩雞 <small>雞丁(S) 馬鈴薯紅蘿蔔-煮</small>	五色蔬菜 <small>豆芽菜(Q) 海絲芥菜木耳紅絲肉絲-炒</small>	筍香炒肉羹 <small>筍片肉羹-炒</small>	味噌湯 <small>豆腐</small>	5.9	2.5	2.3	2.5			771
4	三	千島香鬆飯	香酥豬排 <small>豬排-炸</small>	蒜香燒什錦 <small>豆腐(Q) 豆干筍-燒</small>	白菜炒年糕 <small>大白菜(Q) 年糕-炒</small>	芋頭西米露 <small>芋頭西谷米</small>	5.9	2.5	2	2.8			777
5	四	五穀米飯	照燒雞丁 <small>雞丁(S) 洋蔥-燒</small>	香蔥紅蔘蛋 <small>紅蘿蔔(Q) 雞蛋蔥-炒</small>	敏豆肉絲 <small>敏豆肉絲-炒</small>	結頭菜排骨湯 <small>結頭菜排骨</small>	6	2.5	2.2	2.5			775
6	五	香Q白飯	蘿蔔燉肉 <small>肉角(S) 蘿蔔-燉</small>	絲瓜寬粉 <small>絲瓜(Q) 金針筍寬冬粉-煮</small>	椒鹽脆薯 <small>馬鈴薯-炸</small>	鮮蔬湯 <small>西洋蕃茄高麗菜肉絲</small>	6	2.5	2	2.7	1		839
9	一	蔬食日 香Q白飯	肉末豆腐 <small>豆腐紅蘿蔔絞肉-煮</small>	珍菇扁蒲 <small>扁蒲(Q) 秀珍菇木耳-炒</small>	雙色炒花椰 <small>白花菜(S) 青花菜紅蘿蔔-炒</small>	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯三色豆雞蛋</small>	5.8	2.6	2.1	2.6			771
10	二	胚芽米飯	橙汁里肌排 <small>里肌排-煮</small>	海芽炒蛋 <small>玉米粒(S) 雞蛋海帶芽毛豆-炒</small>	綜合滷味 <small>高麗菜(Q) 金針筍豆管-滷</small>	青木瓜雞丁湯 <small>青木瓜雞丁</small>	6	2.5	2.2	2.5			775
11	三	炒烏龍麵	五香嫩腿排 <small>雞腿排(S) 滷</small>	什錦蘿蔔煮 <small>蘿蔔(Q) 昆布百頁豆腐-煮</small>	奶黃包 <small>奶黃包-蒸</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆薏仁</small>	5.9	2.6	2	2.5			771
12	四	香Q白飯	柳葉魚x3 <small>柳葉魚x3-炸</small>	紹子肉醬 <small>洋蔥(Q) 蕃茄絞肉碎干丁-煮</small>	金茸冬瓜 <small>冬瓜(Q) 金針筍毛豆-煮</small>	竹筍雞丁湯 <small>竹筍雞丁</small>	5.8	2.5	2.2	2.8			775
13	五	 中秋節放假一天 											
16	一	蔬食日 燕麥飯	油腐細粉 <small>油豆腐細冬粉絞肉-煮</small>	焗汁鮮蔬 <small>青花菜(S) 馬鈴薯通心粉-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋(Q)-蒸</small>	山藥排骨湯 <small>山藥排骨</small>	5.9	2.6	2	2.5			771
17	二	香Q白飯	滷雞腿 <small>雞腿(S)-滷</small>	醬香白菜滷 <small>大白菜(Q) 香菇-煮</small>	糖醋黑輪丁 <small>黑輪丁青豆-炒</small>	芙蓉濃湯 <small>玉米粒三色豆雞蛋</small>	6	2.5	2	2.5			770
18	三	泰式咖哩炒飯	香酥雞排 <small>雞排-炸</small>	時瓜總匯 <small>黃瓜(Q) 木耳-煮</small>	雙蔥炒肉絲 <small>洋蔥(Q) 青蔥肉絲紅蘿蔔-炒</small>	地瓜Q圓湯 <small>地瓜Q圓</small>	5.8	2.5	2.2	2.8			775
19	四	香Q白飯	筍香滷肉 <small>肉角(S) 筍絲-煮</small>	油蔥萵苣 <small>大陸妹(Q) 絞肉紅蔥頭-燙</small>	海苔章魚燒 <small>章魚丸柴魚片海苔粉-燒</small>	羅宋湯 <small>高麗菜洋蔥蕃茄西芹</small>	5.9	2.5	2	2.7			772
20	五	小米飯	麻香雞丁 <small>雞丁(S) 高麗菜米血丁豆管-煮</small>	脆炒豆薯絲 <small>豆薯絲(Q) 紅蘿蔔彩椒木耳-炒</small>	滷蛋肉燥 <small>雞蛋絞肉-滷</small>	海結排骨湯 <small>海結排骨</small>	6	2.5	2	2.5	1		830
23	一	蔬食日 香Q白飯	蜜汁黑豆干 <small>黑豆干-燒</small>	三色炒蛋 <small>玉米粒(S) 三色豆雞蛋-炒</small>	瓜仔肉 <small>絞肉碎瓜-煮</small>	白玉肉片湯 <small>蘿蔔肉片</small>	5.9	2.6	2	2.5			771
24	二	糙米飯	薑炒豬肉片 <small>肉片(S) 薑蔥-炒</small>	紅仁高麗菜 <small>高麗菜(Q) 紅蘿蔔木耳-炒</small>	彩絲寬粉 <small>洋蔥寬冬粉肉絲青蔥-炒</small>	冬瓜雞丁湯 <small>冬瓜雞丁</small>	6	2.5	2	2.5			770
25	三	白醬螺旋麵	鹽燒三節翅 <small>雞翅(S)-燒</small>	鮮菇白花菜 <small>白花菜(S) 香菇杏鮑菇-炒</small>	蜂蜜鬆餅 <small>鬆餅蜂蜜-蒸</small>	紅豆小湯圓 <small>紅豆小湯圓</small>	6	2.5	2	2.5			770
26	四	香Q白飯	甜椒燉肉 <small>肉角(S) 彩椒蕃茄洋蔥迷迭香-燉</small>	黃豆芽彩絲 <small>黃豆芽(Q) 海絲芥菜肉絲-炒</small>	塔香麵腸 <small>麵腸九層塔薑-炒</small>	菇菇豆腐湯 <small>金針菇香菇豆腐</small>	5.9	2.5	2	2.7			772
27	五	五穀米飯	香酥魚排 <small>魚排-炸</small>	京醬肉絲 <small>洋蔥(Q) 肉絲-炒</small>	小瓜什錦 <small>小黃瓜(Q) 紅蘿蔔百頁豆腐-炒</small>	麵線羹湯 <small>麵線肉羹筍木耳雞蛋</small>	5.8	2.5	2.2	2.8	1		895
30	一	蔬食日 香Q白飯	蘿蔔什錦 <small>豆干蘿蔔紅蘿蔔-燒</small>	雞茸玉米 <small>玉米粒(S) 雞蛋毛豆-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋(Q) 香菇蔥-蒸</small>	薑絲海芽湯 <small>海帶芽雞蛋薑絲</small>	5.9	2.5	2	2.7			772

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用公糧米供餐，9/6、20提供水果，9/27(五)提供豆奶。