



美味午餐

南門國小 111年10月午餐菜單



★皇佳食品廠 台灣豬標章QR碼

全國優良農產品標章 CAS 100001-100002 中華民國 110年02月

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀類	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	熱量	
3	一	香Q白飯	奶香南瓜雞 <small>雞丁S南瓜Q洋蔥Q-煮</small>	干丁肉燥 <small>干丁絞肉S-滷</small>	鐵板時蔬 <small>豆菜菜Q紅蘿蔔Q木耳芹菜Q-炒</small>	產銷履歷	大頭菜排骨湯 <small>大頭菜Q排骨S</small>	5.8	2.5	2	3	779	
4	二	糙米飯	蒜香里肌 <small>豬排S-滷</small>	時蔬福州丸 <small>福州丸S大白菜Q紅蘿蔔Q-煮</small>	金黃珍珠蛋 <small>玉米粒S雞蛋Q-炒</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆履歷 紫米</small>	5.6	2.5	2.1	3.1	772	
6	四	麥片飯	虱目魚排 <small>豬排S-炸</small>	木須黃瓜 <small>大黃瓜Q木耳Q-煮</small>	紅麴肉燥 <small>筍T絞肉S-煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q</small>	5.6	2.5	2	3	765	
7	五	蔬食日 麻香肉絲炒飯	三杯油豆腐 <small>油豆腐-燒</small>	芝麻海根 <small>海帶根白芝麻-煮</small>	美式炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q培根S-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 <small>蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉片S</small>	5.5	2.5	2	3.2	767	
10	一	國慶日											
11	二	香Q白飯	香濃咖哩魚 <small>魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	沙茶素雞 <small>素雞片-燒</small>	敏豆肉絲 <small>敏豆履歷肉絲S-炒</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒S雞蛋Q</small>	5.8	2.5	2	3	779	
13	四	什穀米飯	五香滷棒腿 <small>雞腿S-滷</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	油腐粉絲 <small>油豆腐冬粉絞肉S-煮</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	5.5	2.5	2.1	3.1	765	
14	五	小米飯	香酥海鮮排 <small>魷魚排S-炸</small>	黑胡椒肉片 <small>肉片S洋蔥Q-煮</small>	大根燒 <small>蘿蔔Q香菇Q海帶結-燒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐木耳Q紅蘿蔔Q筍T雞蛋Q</small>	5.5	2.5	2.1	3.3	774	
15	六	運動會便當	炒飯+蒜味雞腿+三色炒蛋+鮮炒高麗+履歷蔬菜+波蜜百分百果汁						5.5	2.5	2.1	3	760
17	一	運動會補休一天											
18	二	胚芽米飯	烤肉醬豬排 <small>豬排S-燒</small>	芹炒彩絲 <small>芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒</small>	茄汁炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q-炒</small>	有機蔬菜	黑糖山粉圓 <small>山粉圓Q圓</small>	5.5	2.5	2	3.2	767	
20	四	海苔肉鬆飯	清蒸魚 <small>魚丁Q板條-蒸</small>	滷味燙 <small>高麗菜Q金針菇Q豆皮肉片S-滷</small>	咖哩肉丸子 <small>獅子頭S玉米粒S-煮</small>	有機蔬菜	和風海芽湯 <small>海帶芽小魚干</small>	5.8	2.5	2	3	779	
21	五	蔬食日 麥片飯	堅果蜜汁黑干 <small>黑豆干腰果-燒</small>	絲瓜炒蛋 <small>絲瓜Q雞蛋Q-炒</small>	蔥爆肉絲 <small>洋蔥Q肉絲S-炒</small>	有機蔬菜	麵線羹湯 <small>麵線肉羹S筍T木耳Q</small>	5.5	2.5	2.1	3.2	769	
24	一	香Q白飯	金瓜燉肉 <small>肉丁S南瓜Q-燉</small>	干片小炒 <small>豆干片肉絲S-炒</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲Q鮮菇Q-煮</small>	產銷履歷	芙蓉濃湯 <small>玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q</small>	5.7	2.5	2	3.1	776	
25	二	日式烏龍麵	照燒雞腿 <small>雞腿S-燒</small>	金茸冬瓜 <small>冬瓜Q金針菇Q毛豆Q-煮</small>	蛋香高麗 <small>高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜	柴香豆腐湯 <small>豆腐柴魚片</small>	5.5	2.5	2.2	3.2	772	
27	四	糙米飯	豆瓣魚丁 <small>魚丁Q豆腐-燒</small>	海芽炒蛋 <small>海帶芽玉米粒S雞蛋Q-炒</small>	木須時蔬 <small>敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜Q芋圓</small>	5.5	2.5	2	3.2	767	
28	五	五穀米飯	黃金豬排 <small>豬排S-炸</small>	焗汁白菜 <small>大白菜Q金針菇Q絞肉S-煮</small>	彩繪什錦 <small>芹菜紅蘿蔔木耳腐皮絲-炒</small>	有機蔬菜	白玉排骨湯 <small>蘿蔔Q排骨S</small>	5.7	2.4	2.2	3	769	
31	一	胚芽米飯	沙茶蔥爆雞 <small>雞丁S洋蔥Q-炒</small>	玉米肉末 <small>玉米粒S絞肉S-煮</small>	鮮肉鍋貼 <small>鍋貼S-炸</small>	產銷履歷	海味蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋Q</small>	5.7	2.5	2	3.2	781	

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉. 雞肉(含再製加工品)。★三章IQ豆奶日: 10/7(五)。

(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