



美味午餐

南門國小 111年11月午餐菜單

★皇佳食品廠
台灣豬標章QR碼



QR碼查詢請至皇佳食品廠
QR碼查詢請至皇佳食品廠
QR碼查詢請至皇佳食品廠

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節副菜	湯品	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油脂 類	熱量	
1	二	糙米飯	麻油鮮菇肉片 肉片S鮮菇Q豆薯Q-煮	瓜仔肉燥 絞肉S臘瓜T-滷	有機蔬菜	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕S-炸	紅豆烤奶 紅豆珍珠粉圓奶粉	6	2.3	2	2.8	769
3	四	香Q白飯	橙香豬排 豬排S-燒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	香菇雞湯 蘿蔔Q雞TQ香菇Q	5.5	2.5	2.2	2.5	740
4	五	蔬食日 麻香炒飯	豆瓣豆腐魚 魚丁Q豆腐-燒	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	彩繪福州丸 福州丸S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	新竹米粉湯 米粉香茅肉絲芹菜菜Q高麗菜Q	5.5	2.4	2	2.5	728
7	一	麥片飯	黃金炸豬排 豬排S-炸	打拋豬 絞肉S洋蔥Q蕃茄Q-炒	產銷履歷	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽紅蘿蔔Q豆皮-煮	和風小魚湯 豆腐小魚干	5.7	2.4	2	2.8	755
8	二	香Q白飯	日式咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	炒時蔬 大陸妹Q木耳Q金針菇Q-炒	時瓜肉片湯 黃瓜Q肉片S	5.7	2.5	2	2.7	758
10	四	胚芽米飯	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	古早味肉燥 絞肉S干丁-滷	有機蔬菜	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q-燒	四寶甜湯 花豆薏仁綠豆Q圓	5.5	2.4	2	2.5	728
11	五	台式炒飯	樹子魚丁 魚丁Q豆腐-煮	蠔香海根 海帶根-煮	有機蔬菜	沙茶白玉 蘿蔔Q鮑魚羹S-煮	大頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.5	2.3	2.2	2.5	725
14	一	香Q白飯	香滷雞翅 雞翅S-滷	金黃肉醬 絞肉S馬鈴薯Q-煮	產銷履歷	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-燒	海帶蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.8	2.4	2	2.5	749
15	二	海苔飯	香酥海鮮排 魷魚排S-炸	蔥爆豬柳 豬柳S洋蔥Q-炒	有機蔬菜	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	地瓜湯 地瓜芋圓地瓜圓	5.5	2.4	2.1	2.7	739
17	四	糙米飯	清蒸魚 魚丁Q板條-蒸	針菇黃瓜 大黃瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒S-炒	柴香味噌湯 豆腐柴魚片	5.8	2.4	2	2.5	749
18	五	蔬食日 紫米飯	腰果燒豆干 豆干紅蘿蔔Q腰果-燒	柴香蒸蛋 雞蛋Q香菇Q-蒸	有機蔬菜	桂筍肉絲 桂筍丁肉絲S-炒	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.7	2.4	2.1	2.7	753
21	一	燕麥飯	奶香南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	油腐肉燥 油豆腐絞肉S-滷	產銷履歷	木須佛手 佛手瓜Q鮮菇Q木耳Q-煮	結頭菜雞丁湯 結頭菜Q雞丁Q	5.7	2.4	2	2.5	742
22	二	茄汁螺旋 麵	照燒雞腿 雞腿S-燒	塔香海龍 海龍-煮	有機蔬菜	豆沙包 豆沙包S-蒸	洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.5	735
24	四	香Q白飯	酥炸魚排 魚排Q-炸	蕃茄豆腐蛋 蕃茄Q豆腐雞蛋Q-炒	有機蔬菜	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S-煮	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.7	2.4	2	2.8	755
25	五	什穀米飯	筍香燉肉 肉丁S筍丁-燉	白菜滷 大白菜Q肉絲S鮮菇Q-煮	有機蔬菜	五香豆干肉末 五香豆干2 絞肉S-煮	藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.8	2.3	2	2.7	750
28	一	藜麥飯	三杯魚丁 魚丁Q油豆腐-燒	玉米肉末 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	海陸雙併 蝦捲S雞塊S-炸	海陸排骨湯 海帶結排骨S	5.8	2.4	2.2	2.7	763
29	二	香Q白飯	南洋咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 豆干片肉絲S-炒	有機蔬菜	甜蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	蘿蔔湯 蘿蔔Q肉片S	5.7	2.5	2	2.5	749

★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1Q豆奶日：11/8(二)。

(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