

沅益食品 11年12月菜單 南門國小(二.四.五年級+行政.課照班)

日期	週期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
12/01	四	十穀米	傳香焗肉角 滷:筍乾,豬肉S,豬腳S	香蔥紅絲滑蛋 炒:蛋Q,紅蘿蔔Q,青蔥	芝麻蜜汁黑干 燒:黑豆干,芝麻	有機蔬菜	大瓜雞湯 大瓜Q,雞丁S		5.3	2.4	2.2	2.2	705
12/02	五	香Q白米飯 蔬食日	紅燒魚丁 燒:魚丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,青蔥,紅椒Q,鴻喜菇Q	香菇燒板豆腐 燒:板豆腐,香菇Q,毛豆T	開陽白菜 炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蝦米	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋Q	豆奶	5.3	2.4	2.2	2.2	703
12/05	一	南瓜飯	巴比Q燒肉片 燒:洋蔥Q,豬肉S	一番關東煮 煮:玉米Q,紅蘿蔔Q,油豆腐,白蘿蔔Q	紅燒洋芋 燒:馬鈴薯Q,絞肉S,毛豆S	履歷蔬菜	雪花菇湯 金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		5.4	2.3	2.2	2.3	709
12/06	二	香菇油飯	卡茲石斑魚米花+脆薯 炸:石斑魚丁Q,馬鈴薯Q,海苔粉	日式蒸蛋 蒸:雞蛋Q,柴魚片,青蔥	黑胡椒銀芽 炒:豆芽菜Q,芹菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	水果	5.4	2.3	2.2	2.3	707
12/08	四	糙米飯	蔥燒雞排 滷:蔥,雞肉S	青蔥蔬菜粉絲煲 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,蔥,冬粉	彩蔬花椰菜 炒:彩椒Q,花椰菜S	有機蔬菜	木瓜肉片湯 青木瓜,肉片S		5.4	2.3	2.2	2.2	702
12/09	五	雜糧飯	鐵板肉柳 炒:洋蔥Q,豬肉S,彩椒Q	什錦蒲瓜 炒:蒲瓜Q,香菇Q,豆皮,紅蘿蔔Q	五香滷蛋 滷:白煮蛋S	有機蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包,蘿蔔Q,龍骨丁S		5.4	2.2	2.2	2.3	702
12/12	一	小薏仁飯	虱目魚排 炸:虱目魚T	鴻喜菇炒敏豆 炒:鴻喜菇Q,敏豆T	麻婆肉醬豆腐 燒:豬肉S,豆腐,蔥	履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S,小薏仁		5.3	2.4	2.2	2.2	703
12/13	二	蕎麥飯	日式咖哩雞 煮:洋蔥Q,洋芋Q,雞肉S,紅蘿蔔Q	芹香獅子頭 炒:獅子頭S,芹菜Q	脆菇佛手瓜 炒:佛手瓜Q,杏鮑菇Q,蒟蒻	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干,豆腐,味噌		5.4	2.3	2.2	2.1	700
12/15	四	台式炒麵	蒜香棒棒腿 滷:雞腿S	蜜燒肉片 炒:豬肉S,洋蔥Q,小瓜Q	干片炒海根 炒:豆干,海帶根	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭Q,西谷米		5.3	2.2	2.1	2.1	698
12/16	五	芝麻飯 蔬食日	黑糖地瓜燒碎肉 燒:黑糖,地瓜Q,豬絞肉S	玉米四喜滑蛋 炒:玉米Q,紅椒Q,洋芋Q,毛豆T,蛋Q	蝦米甘藍 炒:高麗菜Q,蝦米	有機蔬菜	豆薯肉片湯 豆薯Q,肉片S		5.3	2.2	2.2	2.1	686
12/19	一	小米飯	暖呼呼麻油燒雞 炒:雞丁S,米血丁S,高麗菜Q	京醬干丁 燒:豆干,絞肉S,三色豆S	胡瓜炒肉片 炒:胡瓜Q,肉片S	履歷蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,肉絲S,薑絲		5.3	2.3	2.2	2.2	695
12/20	二	香Q白米飯	蒜蓉石斑魚 蒸:石斑魚丁Q,寬冬粉,彩椒Q,蒜頭	肉燥花椰菜 炒:絞肉S,花椰菜S	花生冬瓜 燒:冬瓜Q,花生	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆T,湯圓	豆奶	5.4	2.3	2.2	2.3	704
12/22	四	麥片飯	黑椒豬排 燒:豬排S	豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐,番茄Q,蛋Q	竹筍炒肉片 炒:竹筍,肉片S	有機蔬菜	酸菜雞丁湯 酸菜,雞丁S		5.3	2.3	2.2	2.1	696
12/23	五	三色蛋炒飯	親子丼 煮:雞肉T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	洋芋燒杏菇 燒:杏鮑菇Q,洋芋Q	三杯百頁 燒:絞肉S,百頁,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉羹麵線 肉絲S,紅糖線,筍,紅絲Q,木耳Q		5.4	2.3	2.2	2.2	705
12/26	一	香Q白米飯	古早味土窯雞 滷:雞丁S,紅棗,豆薯Q	鐵板油豆腐 燒:油豆腐,木耳Q,敏豆T	彩燴玉米 炒:玉米Q,彩椒Q,絞肉S	履歷蔬菜	蔬菜鮮菇湯 香菇Q,金針菇Q,竹筍,肉絲S,紅蘿蔔Q		5.3	2.4	2.2	2.3	707
12/27	二	紅藜麥飯	蒙古烤肉片 炒:豆芽菜Q,蔥,蒜,洋蔥Q,豬肉S	甜蔥紅絲蛋 炒:洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	黑輪百燴 燴:大瓜,黑輪Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q,雞丁S		5.3	2.3	2.2	2.2	695
12/29	四	麥片飯	白醬魚丁 燒:洋蔥Q,洋芋Q,魚丁Q,紅蘿蔔Q	碎瓜干丁肉燥 滷:碎瓜,豆干,絞肉S	蔬菜寬粉 炒:寬冬粉,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	黑糖燕麥飲 燕麥,黑糖		5.4	2.3	2.2	2.1	695
12/30	五	紫米飯	蜜汁翅小腿X2 燒:翅小腿S	肉燥冬瓜 滷:絞肉S,冬瓜S	海帶三絲 炒:海帶,豆干絲,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,肉絲Q		5.3	2.3	2.2	2.2	698

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師:沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 12/2(五)、12/20(二)供應豆奶 12/6(二)供應水果