



美味午餐

南門國小 112.10月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



皇佳食品廠 總經理 劉容均 電話：0900023 地址：台南市永康區

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	小米飯	金黃煮魚 魚丁Q南瓜Q-煮	什錦小炒 干片肉絲S木耳Q-炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	芙蓉濃湯 雞蛋Q玉米粒S紅蘿蔔Q	5.6	2.3	2	2.6	732
3	二	茄汁螺旋麵	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	奶焗白菜 大白菜Q金針菇Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	翠炒綠蔬 敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
4	三	胚芽米飯	古早味大排 排骨S-滷	甜醬關東煮 三角油豆腐黑輪Q-煮	醬香蒸蛋 雞蛋Q-蒸	刺瓜湯 黃瓜Q雞丁Q	5.7	2.4	2	2.6	746
5	四	香Q白飯	義式燉雞 雞丁S馬鈴薯Q-燉	時蔬高麗 高麗菜Q麵輪紅蘿蔔Q-煮	沙茶豆干 豆干-煮	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.6	2.4	2	2.8	748
6	五	蔬食日 五穀米飯	醬燒烤麩 烤麩毛豆腐紅蘿蔔Q筍菇-煮	海味炒蛋 海帶芽玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	香菇雞湯 香菇Q蘿蔔Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.7	744
9 一 國慶連假											
10 二											
11	三	香Q白飯	枸杞麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	豆腐煲 豆腐絞肉S-煮	芝麻海根 海根芝麻肉絲S紅蘿蔔Q-煮	金針肉絲湯 金針T肉絲S	5.5	2.4	2	2.7	737
12	四	藜麥飯	三杯魚 魚丁Q豆干-煮	田園玉米 玉米粒S毛豆腐紅蘿蔔Q-煮	韓式部隊鍋 高麗菜Q肉片S金針菇Q豆皮-煮	肉羹湯 肉羹S木耳Q雞蛋Q筍T紅蘿蔔Q	5.7	2.3	2	2.6	739
13	五	海苔飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	雞米花 雞米花S-炸	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	時瓜鮮菇湯 佛手瓜Q雞丁Q鮮菇Q	5.5	2.4	2	2.8	741
16 一 燕麥飯 香烤翅小腿x2 翅小腿S-烤 髮菜時蔬羹 大白菜Q髮菜肉絲S紅蘿蔔Q雞蛋Q-煮 紹子肉醬 碎干丁絞肉S蕃茄Q-煮 和風小魚湯 海帶芽小魚干 5.6 2.5 2 2.7 751											
17	二	香Q白飯	洋芋燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	泰式肉丸子 獅子頭S玉米粒S甜椒Q-煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.7	2.4	2	2.7	751
18	三	五穀米飯	香酥魚排 魚排Q-炸	鮮燴什錦 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	油腐肉末 油豆腐絞肉S-煮	白玉排骨湯 排骨S蘿蔔Q	5.6	2.4	2	2.8	748
19	四	糙米飯	糖醋豬排 豬排S甜椒Q-燒	紅蔥香拌雞 雞肉Q高麗菜Q-煮	鍋燒海結 海帶結筍T紅蘿蔔Q-煮	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.5	2.3	2	2.6	725
20	五	蔬食日 小米飯	四喜豆包丁 豆包丁毛豆腐紅蘿蔔Q筍菇-煮	芹香什炒 芹菜Q紅蘿蔔Q木耳Q天婦羅Q-炒	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	巧達濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.6	739
23 一 日式烏龍麵 紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q-煮 白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮 蒜蓉雙味 豆干素肚-煮 黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁Q 5.5 2.5 2.2 2.6 745											
24	二	胚芽米飯	奶香南瓜雞 雞丁S南瓜Q-煮	魚香炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q肉絲S-炒	魷魚羹湯 魷魚羹S紅蘿蔔Q木耳Q筍T雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.7	744
25	三	香Q白飯	烤肉醬豬排 豬排S-滷	回鍋高麗 高麗菜Q肉片S紅蘿蔔Q-煮	彩椒黑輪 黑輪Q甜椒Q-煮	味噌湯 豆腐	5.6	2.4	2	2.5	735
26	四	麥片飯	清蒸魚 魚丁Q甜椒Q板條-蒸	炒青花菜 青花菜S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	紅麴肉燥 筍T絞肉S-煮	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔Q肉絲S	5.7	2.3	2	2.6	739
27	五	燕麥飯	打拋豬 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	韓式拌雜菜 冬粉油菜Q豆皮紅蘿蔔Q海帶芽-煮	蔬菜菇湯 高麗菜Q芹菜Q香菇Q金針菇Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.8	741
28	六	運動會便當 台式炒飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	木耳炒干片 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	玉米炒蛋 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6	2.4	2	2.5	763
30 一 運動會補假											
31	二	五穀米飯	醬爆肉片 肉片S洋蔥Q-煮	敏豆肉絲 敏豆Q木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	海苔魷魚丸x2 魷魚丸S海苔粉柴魚片-燒	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.6	739

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑋

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章IQ豆奶日：10/11(三)。

(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