



美味午餐

南門國小 112.12月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



生產履歷請至財訊·QRcode一掃即知
標準編號: 1000023

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
1	五	蔬食日 藜麥飯	瓜仔豆干 <small>豆干脆瓜T-煮</small>	鮮菇扁蒲 <small>鮮菇Q扁蒲Q紅蘿蔔Q-煮</small>	玉米肉末 <small>玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆TAP-煮</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>排骨S豆薯Q</small>	5.6	2.4	2	2.5	735
4	一	茄汁螺旋麵	香滷排骨 <small>排骨S-滷</small>	芹香干絲 <small>芹菜Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒</small>	豆沙包 <small>豆沙包S-蒸</small>	產銷履歷 時蔬菇湯 <small>高麗菜Q鮮菇Q肉絲S</small>	5.5	2.4	2	2.7	737
5	二	胚芽米飯	照燒雞 <small>雞丁S洋蔥Q-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	香炒敏豆 <small>敏豆Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆薏仁</small>	5.7	2.3	2	2.5	734
6	三	麥片飯	香酥魚排 <small>魚排Q-炸</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒</small>	紅蔥肉燥 <small>碎干丁絞肉S-煮</small>	季節青菜 佛手肉絲湯 <small>佛手瓜Q肉絲S</small>	5.8	2.4	2	2.6	753
7	四	香Q白飯	古早味燉肉 <small>肉丁S筍T-燉</small>	糖醋天婦羅 <small>天婦羅Q洋蔥Q甜椒Q-燒</small>	柴香和風煮 <small>蘿蔔Q紅蘿蔔Q香菇Q昆布捲-煮</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q</small>	5.7	2.5	2	2.6	754
8	五	糙米飯	麻油雞 <small>雞丁S高麗菜Q豆管-燒</small>	冬瓜肉末 <small>冬瓜Q絞肉S-煮</small>	紅仁青花 <small>青花菜S紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜 味噌小魚湯 <small>豆腐小魚干</small>	5.5	2.4	2	2.7	737
11	一	台式炒飯	可樂雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐絞肉S-煮</small>	黃瓜鮮燴 <small>大黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮</small>	產銷履歷 田園濃湯 <small>南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q</small>	5.7	2.4	2	2.6	746
12	二	香Q白飯	清蒸魚 <small>魚丁Q板條甜椒Q-蒸</small>	茄汁炒蛋 <small>雞蛋Q洋蔥Q-煮</small>	芝麻海根 <small>海根紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜 金針湯 <small>金針T木耳Q鮮菇Q肉絲S</small>	5.6	2.5	2	2.6	747
13	三	小米飯	蒜香南瓜雞 <small>雞丁S南瓜Q-煮</small>	干片小炒 <small>干片木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒</small>	季節青菜 玉米蛋花湯 <small>玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q</small>	5.6	2.3	2	2.8	741
14	四	五穀米飯	BBQ豬排 <small>豬排S-滷</small>	打拋肉 <small>洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮</small>	夜市魷魚羹 <small>魷魚羹S筍T-煮</small>	有機蔬菜 銀耳甜湯 <small>白木耳</small>	5.5	2.4	2	2.6	732
15	五	蔬食日 麥片飯	四喜烤麩 <small>烤麩鮮菇Q筍筍毛豆TAP紅蘿蔔Q-煮</small>	柴香蒸蛋 <small>雞蛋Q-蒸</small>	佛手炒肉絲 <small>佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒</small>	有機蔬菜 新竹米粉湯 <small>米粉高麗菜Q芹菜Q肉絲S紅蘿蔔Q</small>	5.7	2.3	2	2.7	743
18	一	糙米飯	豬肉豆腐煲 <small>肉片S豆腐-燒</small>	彩繪玉米 <small>玉米粒Q毛豆TAP紅蘿蔔Q-煮</small>	小瓜黑輪 <small>小黃瓜Q紅蘿蔔Q黑輪Q-炒</small>	產銷履歷 冬瓜雞丁湯 <small>冬瓜Q雞丁Q</small>	5.5	2.3	2	2.5	720
19	二	藜麥飯	三杯魚 <small>魚丁Q豆干-煮</small>	什錦白菜 <small>大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮</small>	魚香炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q絞肉S-炒</small>	有機蔬菜 麵線羹湯 <small>麵線木耳Q筍T紅蘿蔔Q肉羹S雞蛋Q</small>	5.5	2.5	2	2.6	740
20	三	香Q白飯	蒜味豬排 <small>豬排S-滷</small>	甜醬關東煮 <small>蘿蔔Q紅蘿蔔Q魚丸S-煮</small>	鍋燒海結 <small>海帶結紅蘿蔔Q-燒</small>	季節青菜 羅宋湯 <small>高麗菜Q蕃茄Q芹菜Q肉絲S</small>	5.6	2.3	2	2.8	741
21	四	擔擔乾麵	五香雞腿排 <small>雞腿排S-滷</small>	芋泥包 <small>芋泥包S-蒸</small>	鮮炒瓠瓜 <small>瓠瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒</small>	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 <small>豆腐柴魚片</small>	5.7	2.4	2	2.7	751
22	五	燕麥飯	普羅旺斯燉肉 <small>肉丁S洋蔥Q蕃茄Q-煮</small>	滷味燙 <small>高麗菜Q金針菇Q豆皮肉片S-滷</small>	椒鹽黃金薯 <small>甘藷條Q-炸</small>	有機蔬菜 ~冬至~ 紅豆湯圓 <small>紅豆TAP湯圓</small>	5.7	2.3	2	2.8	748
25	一	海苔飯	豆瓣魚 <small>魚丁Q豆腐-煮</small>	鮮菇白玉 <small>蘿蔔Q紅蘿蔔Q鮮菇Q肉片S-煮</small>	醬香蒸蛋 <small>雞蛋Q-蒸</small>	產銷履歷 黃瓜肉絲湯 <small>黃瓜Q肉絲S</small>	5.6	2.4	2	2.8	748
26	二	小米飯	金黃燉肉 <small>肉丁S南瓜Q-燉</small>	蒜蓉雙味 <small>油豆腐貢丸S-煮</small>	香拌雜菜 <small>冬粉紅蘿蔔Q油菜Q海帶芽豆管-炒</small>	有機蔬菜 大頭菜雞丁湯 <small>大頭菜Q雞丁Q</small>	5.6	2.5	2	2.5	742
27	三	藜麥飯	香滷雞翅 <small>雞翅S-滷</small>	韓式年糕 <small>大白菜Q年糕紅蘿蔔Q-煮</small>	芝麻蜜燒黑干 <small>黑豆干-燒</small>	季節青菜 法式濃湯 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q洋蔥Q雞蛋Q</small>	5.5	2.4	2	2.7	737
28	四	麥片飯	鐵板肉片 <small>肉片S洋蔥Q-炒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜Q金針菇Q毛豆TAP-煮</small>	有機蔬菜 什穀甜湯 <small>大豆綠豆薏仁Q圓</small>	5.6	2.4	2	2.7	744
29	五	香Q白飯	安東燉雞 <small>雞丁S小黃瓜Q馬鈴薯Q-燉</small>	芹炒什錦 <small>芹菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲木耳Q-炒</small>	瓜仔肉 <small>絞肉S脆瓜T-煮</small>	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔Q排骨S</small>	5.7	2.4	2	2.6	746

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章IQ豆奶日: 12/13(三)。

(S): CAS 台灣優良農產品標章 (Q): 溯源農糧產品 (TAP): 產銷履歷農產品標章 (T): 產地-台灣