田欣

113年2月午餐菜單

南門國小

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	豆奶日	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
2月16日	五	蕎麥飯 蕎麥.白米	塔香雞丁 雞丁S.南瓜Q.九層塔Q-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋Q.洋蔥Q.木耳Q-炒	西魯肉 大白菜Q.肉絲S.木耳Q-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌		5.2	2.5	2.4	2.3	741
2月17日	六	白米飯 白米	香酥魚排 魚排Q-炸	腰果長豆 長豆Q.腰果-炒	韓式拌豆芽 黃豆芽Q.紅蘿蔔Q.肉絲S-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q.排骨S		5.1	2.5	2.4	2.5	743
2月19日	一	五穀飯 白米.紫米.糙米.燕麥.麥片	蘿蔔燒雞 雞丁S.白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q-煮	三色玉米 玉米粒Q.豆乾丁.紅蘿蔔Q-炒	香菇蒸蛋 香菇Q.雞蛋Q-蒸	產銷履歷蔬菜	金針湯 金針.冬粉.肉絲S		5.5	2.4	2.3	2.2	749
2月20日	二	藜麥飯 白米.藜麥	糖醋魚 洋蔥Q.彩椒Q.魚丁Q-煮	小瓜炒雞 小黃瓜Q.雞絲S-炒	薑絲海結 薑絲.海帶結-煮	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆.牛奶		5.1	2.4	2.3	2.5	733
2月21日	三	奶油白醬義大利麵 絞肉S.洋菇.洋蔥.義大利麵	烤雞排 雞排S-烤	香芹干絲 白干絲.芹菜Q.紅蘿蔔Q-炒	花椰炒肉片 花椰菜S.肉片S-炒	季節蔬菜	四神湯 肉絲S.薏仁.淮山.芡實	豆奶	5.1	2.4	2.4	2.3	726
2月22日	四	麥片飯 麥片.白米	客家滷肉 肉丁S.馬鈴薯Q-煮	芙蓉豆腐 毛豆Q.紅蘿蔔Q.豆腐-煮	滷味 玉米塊Q.米血糕S-滷	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q.雞丁S		5.2	2.5	2.3	2.3	739
2月23日	蔬食	白米飯 白米	茄汁豆腸 豆腸.番茄Q.肉片-煮	銀芽粉絲煲 冬粉.豆芽Q.紅蘿蔔Q.絞肉S-煮	黃瓜燴金菇 大黃瓜Q.金針菇Q-煮	有機蔬菜	洋蔥海芽湯 海芽.洋蔥Q.紅蘿蔔Q		5.1	2.4	2.3	2.3	724
2月26日	一	小米飯 小米.白米	鳳梨雞丁 雞丁S.洋蔥Q.鳳梨片-煮	南瓜燒蛋 南瓜Q.雞蛋Q-煮	客家小炒 豆干片.肉絲S.紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷蔬菜	芹香結頭菜湯 結頭菜Q.芹菜Q		5.2	2.3	2.2	2.5	730
2月27日	二	白米飯 白米	滷豬排 豬排S-滷	沙茶海絲 干絲.海帶絲-炒	長豆炒肉絲 長豆Q.肉絲S-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q.雞蛋Q		5.1	2.4	2.5	2.3	729
2月28日	三	228休假											
2月29日	四	胚芽米飯 胚芽米.白米	風味咖哩魚 魚丁Q.洋芋Q.紅蘿蔔Q.鮮奶油-煮	洋蔥炒甜不辣 洋蔥Q.甜不辣Q.木耳Q-炒	開陽蒲瓜 蝦仁.蒲瓜Q-煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁.紅豆.花豆.QQ		5.2	2.5	2.4	2.3	741

◎食材全面使用非基改食材。

營養師：楊靜佳

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品　Q：台灣生產追溯。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

◎豆奶回饋：2/21(三)