



美味午餐

南門國小
113年2月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節 蔬菜	湯品	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油脂 類	熱量	
16	五	香Q白飯	清蒸魚 魚丁Q甜椒Q椒條-蒸	田園四色 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	鮮燴黃瓜 黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	沙茶時蔬菇湯 高麗菜Q鮮菇Q肉絲S	5.7	2.4	1.8	2.6	741	
17	六	糙米飯	枸杞麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q豆腐-炒	塔香豬肉寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	有機 蔬菜	味噌小魚湯 小魚干海帶芽	5.6	2.5	1.6	2.5	732	
19	一	五穀米飯	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	甜醬蘿蔔煮 蘿蔔Q米血S油腐-煮	蒜香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	產銷 履歷	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.5	2.3	2	2.7	729	
20	二	胚芽米飯	普羅旺斯煮魚 魚丁Q蕃茄Q洋蔥Q-嫩	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.6	2.4	1.8	2.6	734	
21	三	麥片飯	鹽水雞 雞丁S小黃瓜Q筍T-煮	沙茶豆干 豆干-滷	芹炒肉片 芹菜Q肉片S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節 青菜	大頭菜湯 大頭菜Q肉絲S	5.5	2.3	1.7	2.6	717	
22	四	海苔飯	香滷排骨 排骨S-滷	銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	有機 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐	5.7	2.5	1.8	2.5	744	
23	五	蔬食日 香Q白飯	三杯燒什錦 豆干豆薯Q雞丁S-煮	白菜滷 大白菜Q肉絲紅蘿蔔Q-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q排骨S	5.6	2.5	2	2.7	751	
26	一	藜麥飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	芝麻蜜燒黑干 黑豆干-燒	佛手肉絲 佛手瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮	產銷 履歷	玉米濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.6	2.4	1.8	2.6	734	
27	二	什錦炒麵	黃金魚排 魚排Q-炸	芋泥包 芋泥包S-蒸	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T洋蔥Q-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.4	1.7	2.7	729	
28	三	~228和平紀念日放假~											
29	四	燕麥飯	香滷雞翅 雞翅S-滷	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	大根燒 蘿蔔Q香菇Q昆布捲紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.5	2.4	2	2.7	737	

★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1Q豆奶日：2/21(三)。

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