

沅益食品 110年11月菜單 南門國小(2.4.6年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
11/1	一	白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔,雞丁S	麻婆豆腐 燒：豆腐,毛豆S	木須筍絲 炒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜 金菇肉絲湯 金耳菇,豬肉絲S		5	2	2	2	710
11/2	二	主廚炒飯	咕咾魚丁 燒：魚丁S,洋蔥Q	大根滷海結 燒：白蘿蔔Q,海帶結	敏豆米血丁 炒：敏豆Q,米血丁S	有機蔬菜 燒仙草 紅豆,仙草汁	水果/黑豆漿	5	2	2	2	701
11/4	四	燕麥飯	照燒翅小腿X2 燒：翅小腿S	泰式打拋干丁 炒：豆干丁,番茄Q,九層塔	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q,韭菜Q	有機蔬菜 冬瓜燉湯 冬瓜,肉片S		5	2	2	2	710
11/5	五	紫米飯 蔬食日	咖哩肉燥 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S,絞肉S	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條Q	脆炒高麗菜 炒：高麗菜Q,木耳Q	有機蔬菜 蘿蔔香菇湯 蘿蔔,乾香菇		5	2	2	2	707
11/8	一	黑芝麻飯	紅燒豚肉 燒：紅白蘿蔔Q,豬肉S	涼拌素雞片 炒：素雞片,小瓜Q	蝦香白菜滷 燒：大白菜Q,蝦米	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐		5	2	2	2	707
11/9	二	五穀飯	滑菇雞柳 炒：雞肉柳S,洋蔥Q,菇類Q	客家小炒 炒：豆干片,芹菜Q	蕪菁燒肉 燒：結頭菜Q,絞肉S	有機蔬菜 昆布小魚湯 海結,玉米段,小魚干	豆漿	5	2	2	2	707
11/11	四	胚芽飯	沙嗲燒肉 燒：豬肉S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	塔香海茸 燒：海茸,九層塔	毛豆甜蔥蛋 炒：洋蔥Q,蛋Q,毛豆S	有機蔬菜 綠豆QQ 綠豆,QQ圓		5	2	2	2	710
11/12	五	白飯	酥炸魚丁 炸：魚丁S,胡椒鹽	向陽冬瓜燒 燒：冬瓜Q,絞肉S	椒鹽天婦羅 炒：甜不辣條S,菇類Q	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌,豆腐		5	2	2	2	707
11/15	一	小米飯	蘑菇鐵板豬排 燒：豬排S,菇類Q	客家板豆腐 燒：客家醬,板豆腐	沙茶粉絲煲 炒：粉絲,時蔬Q	履歷蔬菜 枸杞冬瓜雞湯 冬瓜,雞丁S,枸杞		5	2	2	2	707
11/16	二	白飯	甜醬照燒雞 燒：雞丁S,小瓜Q,紅蘿蔔Q	芝士法式洋芋 燒：馬鈴薯Q,洋蔥Q,起司	玉米炒蛋 炒：玉米Q,蛋Q	有機蔬菜 鳳梨山粉圓 鳳梨,山粉圓	黑豆漿	5	2	2	2	707
11/18	四	什錦炒麵	香酥魚排 炸：魚排S	蔥燒油豆腐 燒：油豆腐,青蔥	和風炒肉絲 炒：豆芽菜Q,肉絲S	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍,排骨S		5	2	2	2	712
11/19	五	麥片飯 蔬食日	蔥爆豬絲 炒：豬肉絲S,洋蔥Q,青蔥	西芹茼蒿 炒：西芹Q,茼蒿,彩椒Q,木耳Q	黃瓜美白菇 炒：黃瓜Q,美白菇Q	有機蔬菜 關東煮湯 紅白蘿蔔,香菇		5	2	2	2	712
11/22	一	紅藜飯	燒烤雞腿 烤：雞腿S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	小瓜玉米筍 炒：小瓜Q,玉米筍Q,豆皮	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔		5	2	2	2	715
11/23	二	白飯	豆瓣魚丁 燒：魚丁S,豆腐	雞塊X2 炸：雞塊S	芹香海根 炒：海帶根,芹菜Q	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽,肉絲S	豆漿	5	2	2	2	702
11/25	四	糙米飯	爪哇咖哩雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	敏豆肉絲 炒：敏豆Q,豬肉絲S	脆炒筍片 炒：竹筍Q,木耳Q	有機蔬菜 銀耳甜湯 白木耳,龍眼乾		5	2	2	2	714
11/26	五	鐵板麵	鐵路豬排 燒：豬排S	肉末燒百頁 燒：百頁,絞肉S	什錦彩蔬 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,菇類Q	有機蔬菜 酸菜雞湯 酸菜,雞丁S		5	2	2	2	715
11/29	一	白飯	歐巴燒雞排 燒：雞腿排S	蜜汁腰果豆干 燒：豆干,腰果	奶油燉白菜 燒：大白菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋Q		5	2	2	2	716
11/30	二	十穀飯	花生焯肉 燒：豬肉S,花生	玉米雞柳 炒：玉米S,雞肉柳S	三杯杏鮑菇 炒：馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,彩椒Q	有機蔬菜 紅麵線湯 紅麵線,木耳,肉絲S	黑豆漿	5	2	2	2	712

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯Q code

營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄 11/2(二)公糧回饋水果