



美味午餐

南門國小 111.3月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



全國豬標章驗證 · QRCode 一掃解決
註冊編號: D000023

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋	蛋黃	蛋清	油	糖	水	熱點
1	二	香Q白飯	匈牙利燉肉 肉丁S洋蔥Q蕃茄Q-燉	木須小瓜 小黃瓜Q肉片S木耳紅蘿蔔Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q筍T-滷	冬瓜茶山粉圓 山粉圓Q圓	有機蔬菜	5.6	2.5	2.3	2.5	1	810
3	四	千島香鬆飯	味噌薑燒魚 魚丁T洋蔥Q-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	香酥魷魚排 魷魚排S-炸	沙茶火鍋湯 高麗菜Q金針菇Q肉絲S	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8		749
4	五	蔬食日 糙米飯	黃金什錦 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	日式蒸蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q毛豆S-蒸	絲瓜寬粉 絲瓜Q寬冬粉木耳Q絞肉S-煮	藥膳排骨湯 排骨S豆薯Q	有機蔬菜	5.8	2.5	2.2	2.5		761
7	一	小米飯	豆瓣魚丁 魚丁Q豆腐-煮	玉米雞蓉 玉米粒S雞絞肉S紅蘿蔔Q-炒	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q-煮	時瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁Q	產銷履歷	5.7	2.5	2	2.6		754
8	二	什錦炒麵	五香滷棒腿 雞腿S-滷	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q-煮	雙色小饅頭 黑糖小饅頭S雞蛋小饅頭S-蒸	味噌湯 豆腐柴魚片	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.5		740
10	四	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	醬爆豬柳 洋蔥Q豬柳S蔥-炒	菇菇鮮蔬 大陸妹Q鮮菇Q-炒	四寶甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	有機蔬菜	5.8	2.5	2.3	2.6		768
11	五	什穀米飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-燉	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q木耳Q紅絲Q-炒	香酥雞塊X2 雞塊S-炸	結頭菜湯 結頭菜Q雞丁Q	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.8		755
14	一	燕麥飯	塔香雞腿 雞腿S-滷	紅蔥肉燥 干丁絞肉S-煮	鮮菇黃瓜 黃瓜Q木耳Q鮮菇Q-煮	玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	產銷履歷	5.6	2.5	2	2.5		742
15	二	海苔肉鬆飯	砂鍋魚丁 魚丁Q高麗菜Q豆管-煮	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	蒜香海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	地瓜湯 地瓜Q圓	有機蔬菜	5.5	2.5	2.3	2.6		747
17	四	糙米飯	古早味里肌 豬排S-滷	瓜仔肉 絞肉S脆瓜T-煮	什錦白菜 大白菜Q芋頭Q紅蘿蔔Q腐皮絲-煮	香菇雞湯 香菇Q雞丁Q蘿蔔Q	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.5		749
18	五	蔬食日 香Q白飯	三杯豆干 豆干-燒	腰果青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q腰果-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	沙茶菇菇湯 鮮菇Q金針菇Q豆腐紅蘿蔔Q	有機蔬菜	5.6	2.5	2	2.8		756
21	一	台式炒飯	糖醋排骨 排骨S肉丁S洋蔥Q紅椒Q-煮	金黃豆腐 南瓜Q豆腐毛豆S絞肉S-煮	丸子兄弟 貢丸S花枝丸S-炸	海結排骨湯 海帶結排骨S	產銷履歷	5.8	2.4	2	2.7		758
22	二	燕麥飯	奶香玉米雞 雞丁S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	芹香獅子頭 獅子頭S芹菜Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜Q肉片S	有機蔬菜	5.7	2.5	2.3	2.6		761
24	四	香Q白飯	醬燒雞腿 雞腿S-燒	咖哩肉燥 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	什炒海絲 芹菜Q海帶絲紅絲Q木耳Q-炒	紅豆紫米湯 紅豆紫米	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.6		754
25	五	糙米飯	清蒸魚 魚丁Q板條-蒸	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	古早味肉燥 碎干丁絞肉S-滷	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁Q	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.8		763
28	一	燕麥飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	金黃肉末 玉米粒S毛豆S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	焗汁白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	海芽小魚湯 海帶芽小魚干	產銷履歷	5.6	2.5	2.2	2.5		747
29	二	香Q白飯	醬爆鴨丁 鴨丁S豆干-煮	紅麴肉燥 絞肉S豆薯Q-煮	小瓜什錦 肉片S小黃瓜Q紅蘿蔔Q-炒	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	有機蔬菜	5.7	2.5	2.3	2.6		761
31	四	胚芽米飯	咖哩魚丁 魚丁Q南瓜Q-煮	泰式虎皮蛋 雞蛋S-炸	螞蟻上樹 絞肉S冬粉高麗菜Q-煮	白玉肉片湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉片S	有機蔬菜	5.8	2.5	2.2	2.7		770

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，3/1(二)回饋水果。

營養師 劉容均、鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(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