



美味午餐

南門國小 111.5月午餐菜單

★皇佳食品廠



皇佳食品廠 地址：台南市南門區南門路111號 電話：06-2091111 傳真：06-2091112

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	水果類	熱量
2	一	糙米飯	普羅旺斯燉肉 肉丁S南瓜Q洋蔥Q-燉	干片小炒 干片肉絲S-炒	柴香花枝燒x2 花枝丸Sx2海苔粉柴魚片-燒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.7		751
3	二	海苔肉鬆飯	塔香燒雞 雞丁S豆薯Q-燒	鮮菇黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆Q-炒	有機蔬菜	四寶甜湯 綠豆花豆薏仁Q圓	5.6	2.4	2	2.6	1	799
5	四	香Q白飯	虱目魚排 虱目魚排Q-炸	咖哩雙色 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	木須小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q肉片S	5.7	2.5	2	2.5		749
6	五	蔬食日 燕麥飯	肉片豆腐煲 豆腐肉片S-煮	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉Q豆皮海帶芽紅蘿蔔Q-炒	古早味肉燥 絞肉S-滷	有機蔬菜	白玉雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.8		749
9	一	地瓜飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	家常油豆腐 油豆腐木耳Q-煮	玉米肉末 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q毛豆Q-炒	產銷履歷	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.5	2	2.5		749
10	二	胚芽米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-燉	髮菜福丸燒 福州丸S髮菜紅蘿蔔Q雞蛋Q-煮	金菇扁蒲 蒲瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	沙茶時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q肉絲S	5.6	2.4	2.1	2.5		737
12	四	千島香鬆飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	薑味海帶根 海帶根薑-炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭西谷米	5.5	2.5	2.1	2.6		742
13	五	什穀米飯	砂鍋魚丁 魚丁Q高麗菜Q-煮	打拋肉 蕃茄Q洋蔥Q絞肉S-煮	酥炸雞塊x2 雞塊S-炸	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.5	2	2.7		744
16	一	糙米飯	蒜蓉雞腿 雞腿S-滷	干丁肉燥 干丁絞肉S-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	5.5	2.5	2.1	2.5		738
17	二	香Q白飯	味噌薑燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔Q木耳Q-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜Q圓	5.6	2.5	2	2.7		751
19	四	胚芽米飯	B/BQ豬排 豬排S-燒	芙蓉絲瓜 絲瓜Q雞蛋Q寬冬粉-煮	紅麴肉燥 豆薯Q絞肉S-滷	有機蔬菜	麻香什菇湯 香菇Q金針菇Q豆皮雞丁Q	5.7	2.5	2	2.5		749
20	五	蔬食日 小米飯	蒜滷什錦肉末 豆干素肚絞肉S-滷	腰果菇菇鮮蔬 大陸妹Q鮮菇Q紅蘿蔔Q腰果-炒	南洋咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	肉羹湯 雞蛋S紅蘿蔔Q木耳Q肉羹S雞蛋Q	5.6	2.5	2.2	2.6		752
23	一	燕麥飯	豆瓣燒魚 魚丁Q豆腐-燒	玉米雞蓉 玉米粒S雞絞肉Q紅蘿蔔Q-煮	什炒黃瓜 黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	和風海芽湯 海帶芽小魚干	5.6	2.5	2	2.5		742
24	二	茄汁 義大利麵	五香滷雞腿 雞腿S-滷	蛋酥白菜 大白菜Q鮮菇Q雞蛋Q-煮	三杯油豆腐 油豆腐-燒	有機蔬菜	金茸佛手湯 佛手瓜Q金針菇Q肉片S	5.5	2.5	2.1	2.5		738
26	四	香Q白飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	芹香干片 干片芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	5.5	2.5	2	2.7		744
27	五	五穀米飯	蒜酥豬排 豬排S-炸	魚香炒蛋 絞肉S洋蔥Q雞蛋Q-炒	塔香海龍 海龍-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q筍T	5.5	2.5	2.1	2.8		751
30	一	胚芽米飯	越式檸檬雞 雞丁S洋蔥Q甜椒Q-煮	紅燒豆腐 豆腐絞肉S紅蘿蔔Q-燒	台式雙併 貢丸S地瓜Q-炸	產銷履歷	羅宋湯 高麗菜Q蕃茄Q芹菜Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.7		758
31	二	香Q白飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	海芽炒蛋 海帶芽雞蛋Q玉米粒S紅蘿蔔Q-炒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁Q	5.6	2.5	2.1	2.6		749

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，5/10(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