

沅益食品111年11月菜單 南門國小(二、四、五年級、行政、課托班)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
11/01	二	小米飯	甜雞醬燒魚丁 煮:魚丁S,洋蔥Q	三杯杏菇腐 燒:杏鮑菇Q,油豆腐	開陽高麗 炒:高麗菜Q,蝦米	有機蔬菜 紅豆紫米 紅豆T,紫米		5.4	2.3	2.1	2.2	702
11/03	四	白飯	塔香三杯雞 煮:雞丁S,洋蔥Q,九層塔	白醬燒洋芋 燒:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q,毛豆T	豆皮燴白菜 煮:大白菜Q,豆皮	有機蔬菜 赤肉麵線羹 紅麵線,肉絲S,木耳Q,紅蘿蔔		5.4	2.4	2.2	2.2	712
11/04	五	紫米飯 蔬食日	香菇肉末蒸蛋 蒸:雞蛋Q,香菇Q,豬絞肉S	小瓜天婦羅 炒:小瓜Q,天婦羅T	肉燥干丁 燒:豬絞肉S,豆干丁,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 味噌海芽湯 乾海帶芽,味噌		5.4	2.3	2.1	2.2	702
11/07	一	白飯	鐵板豬柳條 燒:豬柳S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	玉米四喜 燒:玉米Q,毛豆T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	蒜味蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	履歷蔬菜 涼薯豚湯 豆薯Q,肉片S		5.4	2.2	2.1	2.3	699
11/08	二	香蔥蛋炒飯	親子丼 燒:雞柳T,洋蔥,紅蘿蔔Q	蔥燒板豆腐 燒:板豆腐,青蔥	芹香海帶絲 燒:芹菜Q,海帶,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米S,蛋Q,紅蘿蔔Q	豆奶	5.4	2.3	2.2	2.1	700
11/10	四	薏仁飯	紅燒燉魚 煮:魚丁S,青蔥	彩蔬雞柳 炒:雞肉柳S,洋蔥Q,彩椒Q	蝦米扁蒲 燒:扁蒲Q,蝦米	有機蔬菜 綠豆粉條 綠豆,粉條		5.4	2.4	2.1	2.1	705
11/11	五	燕麥飯	杏菇燒雞丁 燒:雞丁S,杏鮑菇Q	西紅柿炒蛋 炒:番茄Q,雞蛋S	珍菇絲瓜 煮:金針菇Q,絲瓜Q	有機蔬菜 薑絲薑菇湯 昆布,杏鮑菇Q,薑絲		5.3	2.5	2.1	2.1	706
11/14	一	白飯	虱目魚排 炸:虱目魚排S	麻婆燒豆腐 燒:豬絞肉S,豆腐	鐵板銀芽 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	履歷蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S		5.3	2.4	2.1	2.2	703
11/15	二	蕎麥飯	香滷燉豬 燉:肉丁S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	白菜福州丸 燒:白菜Q,福州丸S	嫩瓜滑黑耳 煮:大瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 麥片冬瓜茶 麥片,冬瓜糖磚		5.4	2.3	2.2	2.1	700
11/17	四	茄汁肉醬麵	壽喜燒豬排 燒:豬排S,洋蔥Q	小肉包 蒸:肉包S	玉米四季豆 燒:敏豆T,玉米Q	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針,時蔬Q,肉絲S		5.4	2.3	2.2	2.1	700
11/18	五	十穀飯 蔬食日	辛香咖哩雞蓉 煮:雞絞肉T,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	螞蟻上樹 炒:高麗菜Q,絞肉S,冬粉	蒜香炒筍 燒:筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 海帶蛋花湯 雞蛋Q,乾海帶		5.4	2.3	2.1	2.3	707
11/21	一	糙米飯	蜜汁翅小腿X2 燒:翅小腿S	客家小炒 炒:豆干,韭菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	鮮菇花椰 燒:花椰菜S,香菇Q	履歷蔬菜 白菜肉片湯 白菜Q,肉片S		5.3	2.4	2.1	2.3	707
11/22	二	白飯	梅干燒肉 燒:梅干菜,肉丁S	芹香拌雞柳 炒:芹菜Q,雞肉柳T	枕瓜片肉 燒:枕瓜Q,豬肉片S	有機蔬菜 三絲豆腐湯 筍,豆腐,木耳Q		5.4	2.3	2.2	2.1	700
11/24	四	地瓜飯	金沙燉豬 燒:豬肉S,南瓜Q	紅燒獅子頭 燒:獅子頭S	滷味燙 滷:紅白蘿蔔Q,海帶結,豆皮	有機蔬菜 黑糖八寶粥 糯米,紅豆T,小薏仁,龍眼乾		5.4	2.4	2.1	2.2	710
11/25	五	紅藜飯	虱目魚塊X3 炸:虱目魚塊Q	小瓜赤肉 炒:小瓜Q,肉片S	塔香杏菇洋芋 燒:九層塔,杏鮑菇Q,洋芋Q	有機蔬菜 針菇燉湯 金針菇Q,高麗菜Q,肉絲S		5.3	2.3	2.2	2.2	698
11/28	一	白飯	沙茶拌肉 煮:肉片S,洋蔥Q,青蔥	總匯烘蛋 烘:紅蘿蔔S,雞蛋Q,馬鈴薯Q,香菇Q	腰果椒鹽百頁 炒:百頁,腰果	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄Q,洋蔥Q,芹菜Q		5.4	2.3	2.2	2.3	709
11/29	二	台式炒麵	可樂雞翅 燒:雞翅S	肉燥高麗 炒:絞肉S,高麗菜Q	麻香筍茸 燒:筍	有機蔬菜 甜薯雞丁湯 刈薯Q,雞丁s		5.4	2.3	2.2	2.1	700

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師:沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 11/08(二)全校供應豆奶