



美味午餐

南門國小 111年8-9月午餐菜單

★皇佳食品廠 台灣豬標章QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀類	豆魚類	蔬菜類	油脂類	熱量
30	二	香Q白飯	香濃咖哩魚 魚肉Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	客家小炒 干片肉絲乾魷魚-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	5.8	2.5	2	2.6	761
1	四	燕麥飯	日式燒肉丼 肉片S洋蔥Q雞蛋Q-燒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	美式雞塊X2 雞塊S-炸	有機蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐柴魚片	5.5	2.4	2.1	2.7	739
2	五	蔬食日 五穀米飯	腰果燒角豆腐 三角油腐木耳Q腰果-燒	白玉肉羹 蘿蔔Q肉羹S-煮	打拋肉 絞肉S蕃茄Q-炒	有機蔬菜	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.6	2.5	2.1	2.5	745
5	一	紫米飯	匈牙利燉魚 魚肉Q蕃茄Q洋蔥Q甜椒Q-燉	沙茶燒豆干 豆干-燒	白菜滷 大白菜Q肉絲S-煮	產銷履歷	金茸佛手湯 佛手瓜Q金針菇Q雞丁Q	5.5	2.5	2.2	2.5	740
6	二	肉燥担担麵	可樂雞腿 雞腿S-滷	金黃花椰 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	海山醬什錦 蘿蔔Q黑輪S-煮	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜Q珍珠粉圓	5.5	2.5	2.1	2.5	738
8	四	香Q白飯	塔香三杯雞 雞丁S豆薯Q-燒	歐姆炒蛋 玉米粒S火腿S雞蛋Q-炒	大瓜炒菇 大黃瓜Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.6	2.4	2.1	2.6	742
9	五	 中秋節補休一天 										
12	一	藜麥飯	黑胡椒大排 豬排S-滷	紹子肉醬 干丁絞肉S蕃茄Q-煮	芝麻敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔Q芝麻-炒	產銷履歷	味噌湯 海帶芽小魚干	5.5	2.5	2.1	2.5	738
13	二	香Q白飯	麻婆魚丁 魚肉Q豆腐-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	椒鹽甜不辣 甜不辣履歷-炸	有機蔬菜	沙茶什蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q豆腐肉絲S	5.7	2.4	2	2.7	751
15	四	麥片飯	迷迭香棒腿 雞腿S-滷	韓式年糕 大白菜Q年糕-煮	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆履歷 紫米	5.7	2.5	2.1	2.5	752
16	五	蔬食日 海苔飯	醬燒豆包 豆包鮮菇Q紅蘿蔔Q木耳Q-燒	蠔香海根 海帶根-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	刺瓜雞丁湯 刺瓜Q雞丁Q	5.5	2.5	2.2	2.6	745
19	一	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-燒	彩繪福州丸 福州丸S金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆Q-煮	產銷履歷	薑絲小魚湯 小魚干海帶芽	5.8	2.5	2	2.5	757
20	二	什穀米飯	岩燒豬排 豬排S-燒	木須高麗 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	瓜仔肉燥 絞肉S脆瓜T-滷	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	5.5	2.4	2.2	2.5	733
22	四	燕麥飯	味噌薑燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	海芽炒蛋 海帶芽雞蛋Q玉米粒S-炒	菇菇炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q肉絲S-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞丁Q	5.6	2.5	2.2	2.6	752
23	五	台式炒飯	清蒸魚 魚丁Q板條-蒸	紅仁青花菜 花椰菜S紅蘿蔔Q-炒	茄汁豆腐 豆腐絞肉S毛豆Q-煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q肉片S	5.5	2.5	2	2.7	744
26	一	糙米飯	普羅旺斯嫩雞 雞丁S蕃茄Q洋蔥Q-煮	玉米肉末 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	芹香彩絲 芹菜Q木耳Q干絲-炒	產銷履歷	白玉肉片湯 蘿蔔Q肉片S	5.6	2.4	2.1	2.5	737
27	二	麥片飯	橙汁里肌 豬排S-燒	塔香豬肉寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	台式菜脯蛋 菜脯T雞蛋Q-炒	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐小魚干	5.7	2.5	2	2.6	754
29	四	香Q白飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	丸子兄弟 花枝丸S貢丸S-炸	黃金肉燥 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.7	2.5	2	2.7	758
30	五	五穀米飯	塔香燒魚 魚肉Q豆干-燒	魚香炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	和風什錦煮 蘿蔔Q香菇Q昆布捲-煮	有機蔬菜	菇菇大瓜湯 大黃瓜Q鮮菇Q肉絲S	5.5	2.5	2.1	2.6	742

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 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)。 ★三章1Q豆奶日：9/13(二)。

(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