皇佳 美味午餐

南門國小
112年3月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	三	糙米飯	香滷雞腿排 雞腿排S-滷	干片肉絲 干片肉絲S紅蘿蔔Q-炒	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜	海結排骨湯 海帶結排骨S		5.5	2.5	2	2.7	744
2	四	香Q白飯	茄汁肉丁 肉丁S馬鈴薯Q-燉	雞 塊x2 雞塊S-炸	蒜炒時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	青木瓜雞丁 雞丁Q青木瓜Q		5.7	2.4	2	2.7	751
3	五	蔬食日 藜麥飯	三杯豆干 豆干-煮	西紅柿炒蛋 菁茄Q雞蛋Q-炒	芹香什錦 芹菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 排骨S紅蘿蔔Q蘿蔔Q		5.5	2.5	2	2.5	735
6	一	香Q白飯	咔滋豬排 豬排S-炸	魚香豆腐 豆腐絞肉S-煮	什炒時瓜 佛手瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	產銷履歷	味噌海芽湯 海帶芽小魚干		5.7	2.5	2	2.5	749
7	二	五穀米飯	匈牙利魚丁 魚丁Q甜椒Q洋蔥Q-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q絞肉S-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆履歷		5.7	2.4	2	2.5	742
8	三	燕麥飯	金黃燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	蒜蓉素肚 素肚-煮	柴香蘿蔔肉片 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉片S-煮	Q青菜	筍香雞丁湯 雞丁Q筍T	豆奶	5.5	2.5	2	2.8	749
9	四	胚芽米飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	瓜仔肉燥 絞肉S脆瓜T-燒	什錦白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q		5.5	2.4	2.1	2.5	730
10	五	香菇油飯	麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	蔥爆肉絲 肉絲S洋蔥Q紅蘿蔔Q-炒	什滷海結 海帶花生紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	番茄豆腐蛋花湯 番茄Q豆腐雞蛋Q		5.7	2.4	2	2.7	751
13	一	糙米飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	韭香炒豆芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	紅蔥肉燥 絞肉S干丁-煮	產銷履歷	結頭菜排骨 結頭菜Q排骨S		5.5	2.5	2	2.5	735
14	二	海苔飯	香酥石斑魚 石斑魚Q黑輪Q-炸	髮菜福州丸 福州丸S毛豆履歷髮菜Q紅蘿蔔Q-煮	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-煮	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜Q金針菇Q油片絲	水果	5.7	2.5	2	2.5	749
15	三	胚芽米飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	翠炒綠蔬 敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	日式蘿蔔煮 蘿蔔Q香菇Q-煮	Q青菜	佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S		5.5	2.4	2.2	2.8	746
16	四	藜麥飯	香滷豬排 豬排S-滷	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	鐵板豆腐 豆腐絞肉S紅蘿蔔Q-燒	有機蔬菜	八寶粥 糯米紫米綠豆紅豆花豆小薏仁桂圓		5.7	2.5	2	2.5	749
17	五	蔬食日 燕麥飯	蒜滷黑豆干 黑豆干-燒	打拋肉 番茄Q洋蔥Q絞肉S-煮	堅果鮮菇高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q香菇Q腰果-炒	有機蔬菜	法式濃湯 玉米粒Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q		5.5	2.3	2	2.5	720
20	一	麥片飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	三杯油腐 三角油豆腐絞肉S-煮	木須扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	產銷履歷	蕪菁雞丁湯 結頭菜Q雞丁Q		5.5	2.4	2	2.5	728
21	二	什錦炒麵	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	拌三絲 海帶絲干絲紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓		5.7	2.5	2	2.5	749
22	三	糙米飯	筍香肉丁 筍T肉丁S-煮	小瓜什錦 小黃瓜Q紅蘿蔔Q-炒	滷味燙 高麗菜Q金針菇Q肉片S百頁豆腐-滷	Q青菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q		5.5	2.4	2.2	2.7	742
23	四	香Q白飯	炸魚排 魚排Q-炸	肉末炒蛋 絞肉S雞蛋Q洋蔥Q-炒	黑椒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐		5.6	2.4	2	2.8	748
24	五	燕麥飯	醬爆鴨丁 鴨丁S豆干-燒	針菇冬瓜 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	什蔬炒肉絲 豆芽Q紅蘿蔔Q木耳Q肉絲S-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉芹菜Q肉絲S高麗菜Q		5.7	2.4	2	2.7	751
25	六	小米飯	普羅旺斯燉肉 肉丁S甜椒Q洋蔥Q-燉	海芽炒蛋 海芽玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	塔香豬肉寬粉 絞肉S寬粉-煮	產銷履歷	肉羹湯 肉羹S木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍T		5.8	2.4	2	2.5	749
27	一	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁S紅蘿蔔Q馬鈴薯Q-煮	蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	肉絲敏豆 敏豆Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	產銷履歷	香菇雞湯 香菇Q蘿蔔Q雞丁Q		5.7	2.5	2	2.5	749
28	二	海苔飯	清蒸石斑 石斑魚Q粄條甜椒Q-蒸	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮	筍香肉燥 絞肉S筍T-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q雞蛋Q	水果	5.5	2.5	2	2.5	735
29	三	燕麥飯	日式照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q肉絲S-燒	沙茶雙味 素雞片肉片S-煮	Q青菜	藥膳湯 排骨S豆薯Q		5.5	2.4	2	2.7	737
30	四	糙米飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q-燒	蕃茄炒蛋 番茄Q雞蛋Q-炒	椒鹽黃金薯 地瓜Q-炸	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁		5.5	2.4	2.1	2.5	730
31	五	藜麥飯	麻油雞 雞丁Q高麗菜Q豆管-煮	糖醋獅子頭 獅子頭S甜椒Q-燒	蒜香海龍 海龍Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	佛手排骨湯 佛手瓜Q排骨S		5.6	2.4	2	2.5	735

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。　　營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)。　★三章1Q豆奶日：3/8(三)。

(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