




美味午餐

南門國小 112年4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	附餐	全蛋雞糰	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量	
3	一	 <p style="text-align: center;">連續假期</p> 											
4	二												
5	三												
6	四	胚芽米飯	鐵板黑椒肉柳 肉柳S洋蔥Q-炒	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	有機蔬菜	鮮炒高麗 高麗菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒	南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.6	2.4	2	2.7	744	
7	五	蔬食日 香Q白飯	三杯豆干 豆干豆薯Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	金茸蒲瓜肉絲 扁蒲Q肉絲S金針菇Q木耳Q-炒	味噌豆腐湯 豆腐	5.6	2.4	2.2	2.5	740	
10	一	麥片飯	香滷豬排 豬排S-滷	莎莎肉醬 番茄Q洋蔥Q絞肉-煮	產銷履歷	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	香菇雞湯 香菇Q雞丁Q蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.8	749	
11	二	藜麥飯	椰香咖哩魚 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q絞肉S-炒	有機蔬菜	鍋燒海結 海帶結Q麵輪-滷	佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	5.7	2.5	2	2.5	749	
12	三	五穀米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	海山醬什錦 白蘿蔔Q油豆腐黑輪Q-煮	Q青菜	翠炒小瓜 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	和風小魚湯 小魚干海帶芽	豆奶	5.6	2.4	2	2.5	735
13	四	糙米飯	蒜香雞腿 雞腿S-滷	古早味肉燥 絞肉S碎瓜S-煮	有機蔬菜	腐皮煨白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲鮮菇Q-煮	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.6	2.4	2	2.6	739	
14	五	台式炒飯	紅燒豬腩 肉丁S番茄Q蘿蔔Q-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	有機蔬菜	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	時蔬針菇湯 高麗菜Q金針菇Q豆腐	5.7	2.4	2.3	2.5	749	
17	一	小米飯	匈牙利魚丁 魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-燉	田園珍珠肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	蜜汁芝麻黑干 黑豆干-燒	米粉湯 米粉芹菜Q肉絲S高麗菜Q	5.8	2.4	2	2.5	749	
18	二	燕麥飯	黑胡椒滷排 豬排S-滷	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q-炒	有機蔬菜	薑炒海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	地瓜湯 地瓜Q	5.6	2.5	2	2.7	751	
19	三	胚芽米飯	親子雞肉丼 雞丁S雞蛋Q洋蔥Q-煮	韓式部隊鍋 高麗菜Q豆皮金針菇Q肉片S-煮	Q青菜	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	5.5	2.4	2.2	2.5	733	
20	四	香Q白飯	南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-燉	銀芽彩絲 豆芽菜Q韭菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	糖醋彩椒黑輪 黑輪Q甜椒Q洋蔥Q-煮	青木瓜肉片湯 青木瓜Q肉片S	5.6	2.4	2	2.7	744	
21	五	蔬食日 日式烏龍麵	腰果豆干肉末 豆干絞肉S紅蘿蔔Q腰果-燒	珍菇黃瓜 黃瓜Q秀珍菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	豆沙包 豆沙包S-蒸	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.7	2.5	2	2.5	749	
24	一	糙米飯	打拋肉片 肉片S番茄Q洋蔥Q-炒	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	產銷履歷	油腐細粉 油豆腐冬粉絞肉S-煮	燕菁雞丁湯 結頭菜Q雞丁Q	5.5	2.4	2	2.5	728	
25	二	海苔飯	迷迭香雞腿 雞腿S-煮	金茸燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	咖哩肉醬 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	肉骨茶湯 排骨S蘿蔔Q	5.7	2.5	2	2.5	749	
26	三	小米飯	薑味鴨丁 鴨丁S高麗菜Q豆管-煮	沙茶雙味 素肚米血丁S-煮	Q青菜	木須敏豆 敏豆Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	番茄蛋花湯 番茄Q雞蛋Q豆腐	5.5	2.4	2	2.5	728	
27	四	麥片飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜丁-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	白菜滷 肉絲S大白菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	紅豆湯 紅豆履歷	5.6	2.4	2	2.5	735	
28	五	五穀米飯	黃金魚排 魚排Q-炸	紅蔥肉燥 碎干丁絞肉S-煮	有機蔬菜	芹炒什蔬 芹菜Q海絲干絲紅蘿蔔Q-炒	麵線羹湯 麵線雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q肉片S	5.7	2.4	2	2.8	755	
29	六	親職日特餐											
<p>★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</p> <p>★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：4/12(三)。</p> <p>(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</p>													