



美味午餐

南門國小 112.5月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



本廠經銷各類豬標章、QR碼、一掃即知 標準編號：10000023

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	熱量	
1	—	親職日補假										
2	二	茄汁螺旋麵	古早味排骨 <small>排骨S-滷</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮</small>	豆沙包 <small>豆沙包S-蒸</small>	有機蔬菜	地瓜湯	5.5	2.4	2	2.5	728
3	三	香Q白飯	麻油雞 <small>雞丁S高麗菜Q豆管-煮</small>	蒜蓉滷味 <small>素肚米血S-滷</small>	黑椒炒芽菜 <small>黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	Q青菜	酸辣湯	5.7	2.4	2	2.7	751
4	四	糙米飯	普羅旺斯煮魚 <small>魚丁Q洋蔥Q蕃茄Q-煮</small>	薑味海根 <small>海帶根紅蘿蔔Q-炒</small>	沙茶豆干 <small>豆干-炒</small>	有機蔬菜	佛手雞湯	5.5	2.5	2	2.5	735
5	五	蔬食日 燕麥飯	瓜仔肉燥 <small>絞肉S碎瓜T-煮</small>	甜麵醬嫩油腐 <small>嫩油腐-燒</small>	木須扁蒲 <small>扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜	羅宋湯	5.5	2.4	2	2.5	728
8	—	海苔飯	銀蘿燒肉 <small>肉丁S白蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮</small>	紅仁青花菜 <small>青花菜S紅蘿蔔Q-煮</small>	芝麻蜜汁黑干 <small>黑豆干-燒</small>	產銷履歷	玉米蛋花湯	5.5	2.5	2	2.5	735
9	二	藜麥飯	蒜味雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	筍香肉燥 <small>筍T絞肉S-煮</small>	蔬炒時豆 <small>時豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒</small>	有機蔬菜	刺瓜肉絲湯	5.5	2.4	2	2.5	728
10	三	香Q白飯	黑椒肉片 <small>肉片S洋蔥Q-煮</small>	香酥雞堡 <small>雞胸堡S-炸</small>	韓式部隊鍋 <small>高麗菜Q豆皮金針菇Q-煮</small>	Q青菜	肉骨茶湯	5.5	2.4	2	2.7	737
11	四	胚芽米飯	香濃咖哩魚 <small>魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	塔香豬肉寬粉 <small>絞肉S寬冬粉-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	5.7	2.5	2	2.5	749
12	五	燕麥飯	香滷豬排 <small>豬排S-滷</small>	莎莎肉醬 <small>洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮</small>	炒海龍 <small>海龍紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜	肉羹湯	5.5	2.4	2	2.8	741
15	—	糙米飯	迷迭香腿排 <small>雞腿排S-滷</small>	木須小瓜 <small>小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐絞肉S-煮</small>	產銷履歷	結頭菜排骨湯	5.5	2.4	2	2.5	728
16	二	五穀米飯	塔香魚丁 <small>魚丁Q豆干-煮</small>	芹香什炒 <small>芹菜Q黑輪Q紅蘿蔔Q-炒</small>	炒鮮筍 <small>筍Q肉絲Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒</small>	有機蔬菜	四寶甜湯	5.6	2.5	2	2.5	742
17	三	小米飯	瓜仔雞 <small>雞丁S脆瓜T-煮</small>	白菜年糕 <small>大白菜Q年糕-煮</small>	蔥爆肉絲 <small>洋蔥Q肉絲S-炒</small>	Q青菜	藥膳排骨湯	5.7	2.4	2	2.5	742
18	四	日式烏龍麵	蒜泥肉片 <small>肉片S高麗菜Q-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	海山醬蘿蔔 <small>白蘿蔔Q紅蘿蔔Q油腐-煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯	5.7	2.5	2	2.5	749
19	五	蔬食日 香Q白飯	海結豆干 <small>豆干海結紅蘿蔔Q-煮</small>	金黃白花菜 <small>白花菜S紅蘿蔔Q-煮</small>	椒鹽地瓜條 <small>地瓜條Q-炸</small>	有機蔬菜	佛手肉絲湯	5.7	2.4	2	2.7	751
22	—	胚芽米飯	黃金魚排 <small>魚排Q-炸</small>	干丁肉燥 <small>干丁絞肉S-煮</small>	薑味冬瓜 <small>冬瓜Q紅蘿蔔Q金針菇Q毛豆履歷-煮</small>	產銷履歷	芙蓉濃湯	5.5	2.5	2	2.8	749
23	二	台式炒飯	三杯雞 <small>雞丁S豆薯Q-煮</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲Q木耳Q香菇Q-煮</small>	韓式拌雜菜 <small>油菜Q豆皮海帶芽冬粉紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜	胡瓜排骨湯	5.6	2.5	2.2	2.5	747
24	三	麥片飯	醬爆鴨丁 <small>鴨丁S豆干-炒</small>	什錦魷魚羹 <small>洋蔥Q魷魚羹S筍T-煮</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒</small>	Q青菜	味噌豆腐湯	5.5	2.4	2	2.5	728
25	四	糙米飯	五香雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	雙色咖哩 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒</small>	有機蔬菜	紅豆湯	5.7	2.5	2	2.7	758
26	五	香Q白飯	薑燒肉片 <small>肉片S洋蔥Q-煮</small>	翡翠芙蓉 <small>絲瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮</small>	豆腐肉末 <small>豆腐絞肉S-煮</small>	有機蔬菜	香菇雞湯	5.5	2.5	2	2.8	749
29	—	小米飯	安東燉雞 <small>雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮</small>	玉米肉末 <small>玉米粒Q紅蘿蔔Q絞肉S-炒</small>	芹香彩絲 <small>芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒</small>	產銷履歷	海結排骨湯	5.8	2.5	2	2.5	756
30	二	五穀飯	家鄉燉肉 <small>肉丁Q筍T-燉</small>	腐皮絲白菜 <small>白菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q毛豆履歷-炒</small>	有機蔬菜	冬瓜雞丁湯	5.5	2.5	2	2.7	744
31	三	香Q白飯	蒜香雞丁 <small>雞丁S高麗菜Q-煮</small>	日式蘿蔔煮 <small>白蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲肉片S-炒</small>	醬燒豆干片 <small>豆干片-燒</small>	Q青菜	麵線羹	5.5	2.4	2	2.5	728

★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：5/10(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