美味午餐

南門國小 112年8.9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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
30	三	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-炒	干片肉絲 干片肉絲S-炒	Q青菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.5	735
31	四	藜麥飯	薑汁燒肉 肉片S洋蔥Q-煮	紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	黃瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁Q	5.7	2.5	2	2.6	754
1	五	蔬食日 糙米飯	醬燒豆包丁 豆包丁-煮	沙茶白玉 蘿蔔Q肉羹S-煮	玉米肉末 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	地瓜湯 Q圓地瓜Q	5.6	2.4	2	2.5	735
4	一	台式炒飯	匈牙利燉肉 肉丁S蕃茄Q洋蔥Q甜椒Q-煮	蒜蓉豆干 豆干素肚-煮	白菜滷 大白菜Q肉絲S-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁Q	5.7	2.5	2	2.6	754
5	二	小米飯	可樂雞腿 雞腿S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	筍香肉燥 筍T絞肉S-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.5	735
6	三	香Q白飯	枸杞麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	糖醋黑輪 黑輪Q甜椒Q洋蔥Q-煮	蒜香海龍 海龍紅蘿蔔Q肉絲S-煮	Q青菜	和風小魚湯 小魚干豆腐	5.5	2.4	2	2.6	732
7	四	麥片飯	塔香三杯魚 魚丁Q豆干-煮	大瓜炒菇 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	金黃炒蛋 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.6	2.5	2	2.6	747
8	五	胚芽米飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	回鍋肉片 高麗菜Q肉片S-煮	甘梅黃金薯 地瓜條Q-炸	有機蔬菜	時瓜雞丁 佛手瓜Q雞丁Q	5.7	2.4	2	2.8	755
11	一	燕麥飯	燒烤雞翅 雞翅S-烤	海山醬油腐 油腐米血S-煮	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	產銷履歷	日式海芽湯 海帶芽小魚干	5.6	2.5	2	2.5	742
12	二	海苔飯	清蒸魚 魚丁Q板條甜椒Q-蒸	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q-炒	芹炒彩絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔Q肉絲S-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.5	2.5	2	2.6	740
13	三	糙米飯	鹽水雞 雞丁S小黃瓜Q筍T-煮	滷味燙 高麗菜Q豆管肉片S-煮	鮮炒佛手瓜 佛手瓜Q紅蘿蔔Q魚丸S-煮	Q青菜	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728
14	四	香Q白飯	花瓜燉肉 肉丁S豆薯Q花瓜T-煮	咖哩肉丸子 紅蘿蔔Q洋蔥Q獅子頭S-煮	薑味海根 海根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉高麗菜Q肉絲S芹菜Q	5.6	2.5	2	2.6	747
15	五	蔬食日 五穀米飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	腰果田園玉米 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q腰果-煮	焗汁白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	有機蔬菜	魷魚羹湯 雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q筍T魷魚羹S	5.6	2.5	2	2.7	751
18	一	麥片飯	打拋肉片 肉片S蕃茄Q洋蔥Q-煮	炸醬干丁 干丁毛豆履歷紅蘿蔔Q絞肉S-煮	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.8	749
19	二	香Q白飯	金黃咖哩燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	什炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q肉絲S木耳Q-炒	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	筍香排骨湯 筍T排骨S	5.7	2.4	2	2.7	751
20	三	胚芽米飯	香滷排骨 排骨S-滷	翠炒敏豆 敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	家常豆腐 豆腐絞肉S-煮	Q青菜	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q番茄Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.6	732
21	四	擔擔乾麵	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	彩繪福州丸 福州丸S毛豆履歷紅蘿蔔Q金針菇Q大白菜Q-煮	什滷海結 蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	5.5	2.5	2	2.6	740
22	五	燕麥飯	香酥魚排 魚排Q-炸	韓式拌雜菜 冬粉油菜Q海帶芽紅蘿蔔Q豆皮-炒	瓜仔肉燥 絞肉S脆瓜T-煮	有機蔬菜	柴香味噌湯 豆腐	5.6	2.5	2	2.8	756
23	六	糙米飯	筍香滷肉 肉丁S筍T-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	回鍋干片 干片高麗菜Q-煮	產銷履歷	芙蓉濃湯 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.7	737
25	一	香鬆飯	蒜香翡翠魚 魚丁Q高麗菜Q甜椒Q-煮	和風蘿蔔煮 蘿蔔Q香菇Q昆布捲玉米粒S-煮	芹香肉片 芹菜Q肉片S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	酸辣湯 筍T豆腐紅蘿蔔Q雞蛋Q木耳Q	5.5	2.4	2.2	2.6	737
26	二	香Q白飯	古早味豬排 豬排S-煮	咖哩肉燥 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	有機蔬菜	四寶甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.6	2.5	2	2.7	751
27	三	藜麥飯	五香雞腿 雞腿S-滷	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	鮮燴黃瓜 黃瓜Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	Q青菜	大頭菜肉絲湯 結頭菜Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.6	740
28	四	麥片飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q肉絲S-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.8	755
29	五	中秋節放假										

★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：9/13（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