



田欣

112年10月午餐菜單

南門國小

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油類堅果(份)	熱量(卡)
10月2日	一	藜麥飯 白米.藜麥	冬瓜雞丁 雞丁S.冬瓜Q.炒	堅果百頁 綜合堅果.百頁.麵輪.滷	紅絲花椰 青花椰Q.紅蘿蔔Q.炒	產銷履歷蔬菜 竹筍湯 麻筍Q	5.3	2.4	2.5	2.3	744
10月3日	二	芝麻飯 白米.黑芝麻	咖哩魚丁 水鯊Q.洋芋Q.紅蘿蔔Q.煮	BB雞絲 雞絲S.西洋芹Q.油皮絲.炒	焗汁鮮蔬 大白菜Q.紅蘿蔔Q.肉片S.炒	有機蔬菜 紫米奶香露 西谷米.紫米.椰漿	5.2	2.5	2.2	2.6	750
10月4日	三	三色炒飯 白米.玉米Q.毛豆Q.雞蛋Q.肉絲S.炒	迷迭香烤雞排 雞排S.烤	清炒時瓜 黃瓜Q.木耳Q.枸杞.炒	黑椒三絲 肉絲S.綠豆芽Q.木耳絲Q.白干絲.炒	季節蔬菜 四神湯 肉絲S.薏仁.淮山.芡實	5.3	2.3	2.1	2.5	735
10月5日	四	糙米飯 白米.糙米	家鄉滷肉 肉丁S.南瓜Q.油腐.滷	金菇炒長豆 金針菇Q.長豆Q.炒	田園玉米 玉米Q.馬鈴薯Q.毛豆.炒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄Q.芹菜Q.高麗菜Q.肉片S	5.3	2.5	2.2	2.4	748
10月6日	蔬	麥片飯 白米.麥片	胡麻素豆腸 豆腸.地瓜Q.絞肉S.胡麻醬.炒	毛豆歐姆蛋 毛豆Q.洋蔥Q.蛋Q.炒	塔香海茸 海茸Q.九層塔.炒	有機蔬菜 大滷湯 大白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.肉片S	5.4	2.5	2.1	2.4	753
10月9日	一	雙十連假									
10月10日	二	雙十連假									
10月11日	三	古早炒麵 麵條.高麗菜Q.肉絲S.紅蘿蔔Q	花枝排 花枝排.炸	豆干滷海帶 豆乾.海帶.滷	筍丁雙色 竹筍Q.毛豆Q.絞肉S.炒	季節蔬菜 青木瓜雞湯 青木瓜Q.雞丁S	5.2	2.3	2.2	2.8	744
10月12日	四	紫米飯 白米.紫米	雞肉丼 洋蔥Q.雞蛋Q.雞丁S.甜椒Q.炒	和風豆腐燒 豆腐.美白菇Q.紅蘿蔔Q.小黃瓜Q.煮	沙嗲粉絲 粉絲.肉絲S.高麗菜Q.炒	有機蔬菜 綠豆麥片湯 綠豆.麥片	5.4	2.4	2.1	2.5	750
10月13日	五	燕麥飯 白米.燕麥	翡翠肉片 肉片S.青花菜Q.炒	香滷白菜 白菜Q.木耳Q.角螺.滷	香菇肉燥 絞肉S.香菇Q.白蘿蔔Q.炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q.雞蛋Q	5.2	2.5	2.2	2.7	754
10月16日	一	麥片飯 白米.麥片	蛋酥魚塊 旗魚Q.瓠瓜Q.雞蛋Q.炒	豆干洋芋 馬鈴薯Q.芋頭Q.豆乾丁.燉	木須銀芽 綠豆芽Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.炒	產銷履歷蔬菜 香菇雞湯 香菇Q.雞丁S.白蘿蔔Q	5.3	2.6	2.2	2.8	774
10月17日	二	胚芽米飯 白米.胚芽米	醬爆雞丁 雞丁S.洋蔥Q.炒	香菇肉片 香菇Q.肉片S.黃瓜Q.炒	芹香豆包 西洋芹Q.豆包.炒	有機蔬菜 燒仙草 仙草汁.紅豆.花豆.燕麥	5.5	2.3	2.2	2.5	753
10月18日	三	野菇炊飯 白米.鴻喜菇Q.美白菇Q.高麗菜Q.肉絲S	紅燒嫩肉 肉丁S.白蘿蔔Q.燉	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.豆腐.炒	海帶三絲 海帶Q.紅蘿蔔Q.芹菜Q.炒	季節蔬菜 味噌湯 高麗菜Q.小魚乾.味噌	5.3	2.4	2.2	2.5	745
10月19日	四	紅扁豆飯 紅扁豆.白米	三杯雞 雞丁S.南瓜Q.九層塔Q.煮	沙茶油腐 油豆腐.沙茶醬.炒	紅絲高麗菜 高麗菜Q.紅蘿蔔Q.炒	有機蔬菜 鮮瓜排骨湯 佛手瓜Q.龍骨丁S	5.4	2.5	2.1	2.3	749
10月20日	蔬	小米飯 白米.小米	核桃燻大溪豆乾 大溪豆乾.核桃.絞肉S.炒	薑絲冬瓜 薑.冬瓜Q.香菇Q.煮	鮮菇甜條 金針菇Q.甜不辣S.刈薯Q.炒	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯Q.玉米Q.毛豆Q	5.3	2.4	2.5	2.4	748
10月23日	一	藜麥飯 白米.藜麥	咖哩雞肉 雞肉丁S.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.煮	豬肉豆腐煲 絞肉S.豆腐.甜椒Q.炒	蒲瓜炒雙菇 蒲瓜Q.美白菇Q.金針菇Q.炒	產銷履歷蔬菜 肉骨茶湯 藥膳.龍骨丁S.刈薯Q	5.3	2.6	2.2	2.2	747
10月24日	二	紫米飯 白米.紫米	果香酸甜魚丁 洋蔥Q.台鳳鳳梨.魚丁S.炒	佛跳牆 栗子.芋頭Q.大白菜Q.炒	長豆炒肉絲 長豆Q.肉絲S.炒	有機蔬菜 麵線羹 紅麵線.紅蘿蔔Q.肉絲S.木耳Q	5.2	2.4	2.1	2.4	731
10月25日	三	焗烤麵 螺旋麵.蘑菇醬.洋菇.絞肉S.起司	脆皮雞排 雞排S.炸	玉米炒蛋 玉米Q.雞蛋Q.炒	脆炒海帶根 海帶根.炒	季節蔬菜 奶油洋蔥湯 洋蔥Q.奶油.南瓜Q	5.3	2.5	2.2	2.4	748
10月26日	四	五穀飯 白米.糙米.燕麥.藜麥.粟米	梅汁燒肉 肉丁S.冬瓜Q.紫蘇梅.滷	白玉肉羹 花椰Q.肉羹S.燴	彩繪干絲 白干絲.紅蘿蔔Q.炒	有機蔬菜 牛蒡雞湯 牛蒡Q.雞丁S	5.3	2.4	2.3	2.5	748
10月27日	五	香鬆飯 白米.香鬆	腰果雞丁 腰果.雞丁S.海結.炒	韭香豆芽 豆芽菜Q.韭菜Q.炒	泰式寬粉 寬粉.絞肉S.煮	有機蔬菜 蔬菜鮮菇湯 高麗菜Q.金針菇Q.鴻喜菇Q	5.3	2.5	2.2	2.3	744
10月28日	六	什錦炒飯 白米.肉絲S.洋蔥Q.水豆蔻	滷雞腿 雞腿S.滷	玉米炒蛋 玉米粒Q.雞蛋Q.炒	紅絲高麗菜 紅蘿蔔Q.高麗菜Q	產銷履歷蔬菜 紅豆芋圓湯 紅豆.小芋圓	5.5	2.4	2.1	2.4	753
10月30日	一	運動會補假									
10月31日	二	蕎麥飯 白米.蕎麥	韓式泡菜肉片 泡菜.肉片S.大白菜Q.炒	肉茸薯塊 絞肉S.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.煮	梅干筍絲 梅干.筍絲Q.炒	有機蔬菜 鮮瓜雞湯 大黃瓜Q.雞丁S	5.3	2.5	2.3	2.2	742

◎豆奶日:10/11

營養師：楊靜佳

◎食材全面使用國產肉品及非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。