



美味午餐

南門國小 112.11月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



皇佳食品廠 總經理 劉容均 電話：0938-061-111 地址：台南市永康區 永興里 永興路 100 號

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	三	藜麥飯	香滷腿排 雞腿排S-滷	沙茶雙味 貢丸S油腐-煮	暖呼呼部隊鍋 肉片S金針菇Q高麗菜Q-煮	季節 青菜 紅豆紫米湯 紅豆TAP紫米	5.6	2.4	2	2.6	739
2	四	糙米飯	麻油鮮菇肉片 肉片S鮮菇Q豆薯Q-煮	瓜仔肉燥 絞肉S脆瓜T-煮	芹香什錦 芹菜Q海帶絲干絲紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜 酸辣湯 豆腐紅蘿蔔Q筍T木耳Q雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.5	735
3	五	蔬食日 麥片飯	蒜蓉五香豆干x2 五香豆干-燒	紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	塔香豬肉寬粉 絞肉S寬粉-煮	有機 蔬菜 枕瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.6	2.4	2	2.7	744
6	一	小米飯	蘿蔔燉肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燉	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	彩繪玉米 玉米粒Q毛豆TAP紅蘿蔔Q-煮	產銷 履歷 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.7	2.3	2	2.8	748
7	二	燕麥飯	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	莎莎肉醬 蕃茄Q洋蔥Q絞肉S-煮	蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜 佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.6	740
8	三	香Q白飯	砂鍋肉片 肉片S高麗菜Q紅蘿蔔Q-燒	什炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	滷香世家 豆干肉片S金針菇Q酸菜T-滷	季節 青菜 什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.6	2.4	2	2.7	744
9	四	五穀米飯	南洋咖哩魚 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	薑味海根 海根紅蘿蔔Q-炒	蔥炒黑輪 黑輪Q洋蔥Q-炒	有機 蔬菜 和風小魚湯 小魚干豆腐	5.5	2.3	2	2.5	720
10	五	擔擔乾麵	岩燒肉排 豬排S-燒	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	三杯油腐 三角油豆腐-煮	有機 蔬菜 肉骨茶湯 豆薯排骨S	5.6	2.4	2	2.6	739
13	一	麥片飯	醬爆鴨丁 鴨丁Q米血S-炒	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	髮菜時蔬羹 髮菜紅蘿蔔Q大白菜Q肉絲S金針菇Q-煮	產銷 履歷 金針肉絲湯 金針T肉絲S	5.7	2.5	2	2.6	754
14	二	海苔飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜 筍香羹湯 雞蛋Q紅蘿蔔Q筍T肉羹S木耳Q	5.6	2.4	2	2.7	744
15	三	燕麥飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q-燉	和風蘿蔔煮 蘿蔔Q昆布捲香菇Q-煮	炸醬肉末 干丁絞肉S毛豆TAP紅蘿蔔Q-煮	季節 青菜 黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	5.6	2.4	2	2.5	735
16	四	五穀米飯	紅燒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	麥香雞 雞胸堡S-炸	翠綠敏豆 敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機 蔬菜 大頭菜湯 大頭菜Q肉絲S	5.7	2.3	2	2.8	748
17	五	蔬食日 香Q白飯	燒嫩油腐 嫩油腐木耳Q紅蘿蔔Q-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	蒜炒時蔬 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q排骨S	5.5	2.5	2	2.6	740
20	一	糙米飯	花瓜燉肉 肉丁S豆薯Q花瓜T-燉	甜醬關東煮 油腐甜不辣Q-煮	金黃珍珠 玉米粒Q紅蘿蔔Q芋頭Q毛豆TAP-炒	產銷 履歷 日式海芽湯 海帶芽小魚干	5.6	2.5	2	2.6	747
21	二	茄汁螺旋麵	黃金魚排 魚排Q-炸	蠔香海結 海帶結紅蘿蔔Q-煮	豆沙包 豆沙包S-蒸	有機 蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.8	741
22	三	胚芽米飯	BBQ豬排 豬排S-燒	銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T-煮	季節 青菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.6	2.3	2	2.7	736
23	四	香Q白飯	匈牙利雞丁 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮	蒜滷豆干 豆干-滷	芹香肉片 芹菜Q肉片S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜 黃瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.6	732
24	五	麥片飯	香濃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆TAP-燒	有機 蔬菜 沙茶時蔬豆腐湯 高麗菜Q紅蘿蔔Q豆腐香菇Q	5.6	2.4	2	2.8	748
27	一	小米飯	塔香鍋燒魚 魚丁Q豆薯Q-煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	韓式拌雜菜 海帶芽黃豆芽Q冬粉紅蘿蔔Q-煮	產銷 履歷 田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.6	2.5	2	2.8	756
28	二	糙米飯	茄汁燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	魚香炒蛋 絞肉S雞蛋Q洋蔥Q-炒	滷味燙 高麗菜Q金針菇Q豆管-滷	有機 蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q雞丁Q	5.6	2.5	2	2.6	747
29	三	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-滷	蔬炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	白玉肉片 蘿蔔Q肉片S紅蘿蔔Q-煮	季節 青菜 銀耳甜湯 白木耳	5.7	2.4	2	2.7	751
30	四	香鬆飯	打拋豬 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	白菜滷 大白菜Q肉絲S鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	可樂餅x2 可樂餅S-炸	有機 蔬菜 柴香味噌湯 豆腐	5.6	2.5	2	2.8	756

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑋

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：11/8(三)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (TAP)：產銷履歷農產品標章 (T)：產地-台灣