



美味午餐

南門國小  
113年1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
~元旦放假~											
1	一										
2	二	糙米飯	日式燒肉片 <small>肉片S洋蔥Q-煮</small>	雞塊x2 <small>雞塊S-炸</small>	鮮菇胡瓜 <small>大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜 紅豆薏仁湯 <small>紅豆履歷薏仁</small>	5.5	2.4	2	2.8	741
3	三	藜麥飯	可樂雞翅 <small>雞翅S-滷</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	紅蔥肉燥 <small>絞肉S碎干丁-煮</small>	季節青菜 金針肉絲湯 <small>金針T肉絲S</small>	5.5	2.5	1.8	2.5	730
4	四	香鬆飯	三杯魚 <small>魚丁Q豆薯Q-煮</small>	金黃炒蛋 <small>玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜Q雞丁Q</small>	5.8	2.3	1.7	2.5	734
5	五	蔬食日 香Q白飯	甜麵醬嫩油腐 <small>嫩油腐-燒</small>	時蔬肉絲 <small>大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮</small>	海結什錦燉肉 <small>肉丁S海帶結筍T紅蘿蔔Q麵輪-煮</small>	有機蔬菜 小魚味噌湯 <small>小魚干豆腐</small>	5.5	2.4	2.1	2.5	730
8	一	茄汁螺旋麵	卡滋豬排 <small>豬排S-炸</small>	干片小炒 <small>干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	豆沙包 <small>豆沙包S-蒸</small>	產銷履歷 玉米蛋花湯 <small>玉米粒Q雞蛋Q</small>	5.5	2.3	1.7	2.8	726
9	二	香Q白飯	麻油雞 <small>雞丁S高麗菜Q-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	蒜香海根 <small>海帶根肉絲S-炒</small>	有機蔬菜 麵線羹湯 <small>麵線雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q筍T肉羹S</small>	5.5	2.4	2.1	2.5	730
10	三	小米飯	BBQ大排 <small>豬排S-滷</small>	海山醬油腐 <small>油豆腐-煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-煮</small>	季節青菜 黃瓜肉絲湯 <small>黃瓜Q肉絲S</small>	5.5	2.5	1.8	2.5	730
11	四	胚芽米飯	茶香雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	芹炒什錦 <small>芹菜Q木耳Q肉片S紅蘿蔔Q-炒</small>	洋芋咖哩 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜 銀耳甜湯 <small>白木耳桂圓</small>	5.7	2.4	1.7	2.5	734
12	五	藜麥飯	蔥燒魚 <small>魚丁Q洋蔥Q-煮</small>	彩繪肉末 <small>玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆腐履歷絞肉S-煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉紅蘿蔔Q高麗菜Q絞肉S-炒</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>豆薯Q排骨S</small>	5.7	2.5	1.8	2.6	749
15	一	麥片飯	塔香燒雞 <small>雞丁S豆薯Q-煮</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small>	韓式豆腐煲 <small>豆腐絞肉S-煮</small>	產銷履歷 芙蓉濃湯 <small>玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q</small>	5.6	2.3	1.8	2.5	722
16	二	小米飯	香酥魚排 <small>魚排Q-炸</small>	茄汁炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q-炒</small>	紅仁高麗 <small>高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒</small>	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 <small>綠豆珍珠粉圓</small>	5.5	2.5	1.7	2.5	728
17	三	五穀米飯	瓜仔雞 <small>雞丁S脆瓜T-煮</small>	白玉肉片 <small>蘿蔔Q肉片S紅蘿蔔Q-煮</small>	薑炒海龍 <small>海龍紅蘿蔔Q-炒</small>	季節青菜 柴香味噌湯 <small>豆腐</small>	5.5	2.4	2	2.5	728
18	四	海苔飯	家鄉燉肉 <small>肉丁S筍T-燉</small>	金茸冬瓜 <small>冬瓜Q金針菇Q毛豆腐履歷紅蘿蔔Q-煮</small>	糖醋甜不辣 <small>甜不辣Q甜椒Q-煮</small>	有機蔬菜 米粉湯 <small>高麗菜Q芹菜Q米粉肉絲S</small>	5.7	2.5	1.7	2.5	742
19	五	蔬食日 燕麥飯	蒜味豆干肉片 <small>豆干肉片S-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋Q-蒸</small>	香拌雜菜 <small>冬粉海帶芽豆筍紅蘿蔔Q黃豆芽Q-煮</small>	有機蔬菜 結頭菜湯 <small>結頭菜Q雞丁Q</small>	5.6	2.5	1.6	2.8	746

★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：1/10(三)。

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