



南門國小 113.3月午餐菜單

★皇家食品廠
臺灣豬標章
QR碼



皇家食品廠 地址：台南市永康區永興路100號
電話：(07)231-1111

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	油類類	熱量
1	五	蔬食日 糙米飯	塔香鍋燒什錦 油腐雞丁豆薯-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	針菇蒲瓜 蒲瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 蔬菜豆腐湯 高麗菜Q香菇Q豆腐	5.6	2.4	2	2.5	735
4	一	香Q白飯	茄汁煮魚 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	什炒干片 豆干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	產銷履歷 冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.7	2.5	1.7	2.7	751
5	二	義大利麵	香滷雞翅 雞翅S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	砂鍋白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 銀耳甜湯 白木耳	5.5	2.4	2	2.5	728
6	三	小米飯	烤肉醬豬排 豬排S-煮	和風大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲香菇Q-煮	芹香肉片 芹菜Q肉片S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	季節青菜 味噌小魚湯 豆腐小魚干	5.7	2.2	2	2.6	731
7	四	五穀米飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	木耳佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜 結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.7	2.3	2	2.5	734
8	五	燕麥飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	蒜蓉滷味 豆干素肚-滷	韭香芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.3	2	2.5	720
11	一	藜麥飯	椰香咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	蠔香素雞 素雞-煮	產銷履歷 刺瓜湯 黃瓜Q雞丁Q	5.6	2.4	2	2.5	735
12	二	香鬆飯	豆瓣魚 魚丁Q豆腐-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	香拌雜菜 冬粉豆管海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q-煮	有機蔬菜 白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q魷魚羹S木耳Q雞蛋Q	5.7	2.4	1.7	2.5	734
13	三	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-炒	洋釀天婦羅 天婦羅Q-煮	鮮燴扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	季節青菜 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.2	2	2.5	727
14	四	麥片飯	五香雞腿 雞腿S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.5	2.4	2	2.5	728
15	五	蔬食日 糙米飯	嫩油腐肉末 嫩油腐絞肉S-燒	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	焗汁白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q絞肉S-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	5.5	2.5	2	2.7	744
18	一	海苔飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	三杯油腐 油豆腐-煮	什炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728
19	二	五穀米飯	香酥魚排 魚排Q-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	蒜炒高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆履歷	5.7	2.3	2	2.8	748
20	三	小米飯	迷迭香腿排 雞腿排S-滷	海山醬什錦 貢丸S血S-煮	鍋燒海結 海帶結紅蘿蔔Q-煮	季節青菜 金針肉絲湯 金針T肉絲S	5.6	2.3	2	2.5	727
21	四	香Q白飯	筍香滷肉 肉丁S筍T-滷	沙茶豆干 豆干-燒	肉絲時蔬 大白菜Q金針菇Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	有機蔬菜 時瓜湯 佛手瓜Q雞丁Q	5.7	2.2	2	2.7	736
22	五	藜麥飯	匈牙利燉雞 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆履歷-煮	塔香豬肉寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐小魚干	5.6	2.3	2	2.5	727
25	一	台式炒飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	芹炒彩絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	雞米花 雞米花S-炸	產銷履歷 薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.4	1.8	2.7	732
26	二	胚芽米飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	蔬炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 酸辣湯 木耳Q紅蘿蔔Q筍T豆腐雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.5	728
27	三	糙米飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	紅蔥香拌雞 高麗菜Q雞肉Q-煮	芝麻黑豆干 黑豆干-燒	季節青菜 大頭菜湯 結頭菜Q排骨S	5.5	2.5	1.8	2.5	730
28	四	五穀米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	筍香什錦 筍T鮑魚羹S-煮	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.6	2.3	2	2.5	727
29	五	香Q白飯	三杯魚 魚丁Q豆薯Q-煮	紅絲時豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	豆腐煲 豆腐絞肉S-煮	有機蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	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：3/13(三)。

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