



美味午餐

南門國小 113.5月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



皇佳豬標章登錄商標：QRcode-豬標章 標準編號：1309922

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	胚芽米飯	迷迭香腿排 雞腿排S-滷	蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	蒜蓉豆干 豆干-煮	季節蔬菜 金針肉絲湯 金針T肉絲S木耳Q	5.5	2.5	2	2.6	740
2	四	香鬆飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-燒	麥香雞 雞胸堡S-炸	菇炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.7	737
3	五	蔬食日 五穀米飯	麻香什錦 凍豆腐雞丁S高麗菜Q豆管-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	芝麻海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
6	一	麥片飯	義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-煮	蜜燒黑干 黑豆干-燒	蒜炒高麗 高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 白玉雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.6	740
7	二	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	什炒敏豆 敏豆腐S木耳Q鮮菇Q-炒	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	5.5	2.4	2	2.5	728
8	三	燕麥飯	蔥炒肉片 肉片S洋蔥Q-炒	彩繪冬瓜 冬瓜Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	甜醬關東煮 貢丸S米血S-煮	季節蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.3	2	2.5	734
9	四	藜麥飯	可樂雞腿 雞腿S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-煮	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	有機蔬菜 大瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
10	五	茄汁螺旋麵	香酥豬排 豬排S-炸	炒鮮筍 筍Q肉絲S-炒	豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜 蔬菜湯 高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔Q鮮菇Q	5.8	2.3	2	2.7	750
13	一	香菇油飯	匈牙利燉雞 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-燉	田園玉米 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	柴香丸子燒 魷魚丸Sx2-燒	產銷履歷 結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.8	2.3	2	2.6	746
14	二	糙米飯	BBQ排骨 排骨S-滷	紅蔥香拌豬 肉絲S高麗菜Q-煮	鍋燒海結 海帶結紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	5.5	2.4	2	2.5	728
15	三	香Q白飯	蒜香金黃雞丁 雞丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	鐵板油腐 油腐絞肉S紅蘿蔔Q-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	季節蔬菜 好彩頭湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
16	四	胚芽米飯	塔香魚丁 魚丁Q豆腐-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆管-煮	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5	742
17	五	蔬食日 五穀米飯	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	6	2.5	2	2.5	770
20	一	麥片飯	打拋豬 肉片S蕃茄Q洋蔥Q-煮	蔬炒彩絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	蘿蔔什錦 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.7	2.3	2	2.5	734
21	二	擔擔乾麵	酥炸魚排 魚排Q-炸	鮮菇白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	芋泥包 芋泥包S-蒸	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6	2.3	2	2.8	769
22	三	藜麥飯	五香雞腿 雞腿S-滷	什炒黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	季節蔬菜 日式豆腐湯 豆腐小魚干	5.7	2.4	2	2.5	742
23	四	小米飯	茄汁燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	魚香炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	翠綠時蔬 敏豆腐S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.7	2.3	2	2.7	743
24	五	香Q白飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	鮮繪福州丸 福州丸S玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-燒	滷味燙 高麗菜Q肉片S金針菇Q紅蘿蔔Q-滷	有機蔬菜 大頭菜湯 結頭菜Q肉絲S	5.8	2.3	2	2.7	750
27	一	海苔飯	枸杞麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	紅燒豆腐 豆腐絞肉S-煮	什炒竹筍 筍Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.7	2.3	2	2.5	734
28	二	糙米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	枸杞絲瓜 絲瓜Q寬冬粉-煮	金黃炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-炒	有機蔬菜 海結排骨湯 海帶結排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
29	三	香Q白飯	蒜味豬排 豬排S-滷	髮菜什蔬 大白菜Q髮菜肉絲S紅蘿蔔Q-煮	紅蔥肉燥 絞肉S-煮	季節蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	5.8	2.3	2	2.5	741
30	四	燕麥飯	白醬洋芋雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干丁肉末 干丁絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	木耳佛手 佛手瓜Q玉米粒Q木耳Q-煮	有機蔬菜 蘿蔔羹湯 肉羹S蘿蔔Q雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5	742
31	五	五穀米飯	時蔬魚丁 魚丁Q高麗菜Q甜椒Q-煮	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	醬香蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	5.6	2.4	2	2.7	744

★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：5/15(三)。

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