



南門國小

美味午餐 113.8-9月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章 (CAS) 認證
QR碼 (QR Code)

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
8/30	五	香Q白飯	咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	干片肉絲 干片肉絲S木耳Q-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.8	2.5	2	2.5	756
9/2	一	糙米飯	豆薯燒雞 雞丁S豆薯Q花瓜T-煮	什錦白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	田園玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 佛手排骨湯 佛手瓜Q排骨S	5.8	2.4	2	2.5	749
3	二	小米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	雞米花 雞米花S-炸	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐小魚干	5.7	2.4	2	2.7	751
4	三	麥片飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q鮮菇Q-煮	小瓜肉絲 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	沙茶滷味 豆干素肚-滷	季節青菜 結頭菜湯 結頭菜Q排骨S	5.6	2.5	2	2.5	742
5	四	香鬆飯	豆瓣魚 魚丁Q豆腐-燒	薑味海根 海帶根-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	有機蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁S	5.6	2.5	2	2.6	747
6	五	蔬食日 燕麥飯	油腐肉末 油豆腐絞肉S-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	韭香芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷韭菜Q-炒	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.6	746
9	一	胚芽米飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔓Q紅蘿蔔履歷-燒	芹香干絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	海苔丸子燒 魷魚丸Sx2-燒	產銷履歷 日式蔬菜湯 高麗菜Q鮮菇Q	5.7	2.5	2	2.7	758
10	二	五穀米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q鮮菇Q-煮	金黃炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	木耳時瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	有機蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.6	2.4	2	2.5	735
11	三	香Q白飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	甜醬油腐 油豆腐蘿蔓Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.5	2	2.5	735
12	四	小米飯	酥炸魚排 魚排Q-炸	塔香海龍 海龍-煮	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	有機蔬菜 金針肉絲湯 金針T肉絲S木耳Q	5.7	2.4	2	2.6	746
13	五	義大利麵	蒜味雞腿 雞腿S-滷	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜 筍香羹湯 木耳Q雞蛋Q筍T肉末S紅蘿蔔履歷	5.6	2.5	2	2.6	747
16	一	麥片飯	砂鍋魚丁 魚丁Q大白菜Q-燒	福州丸燒 福州丸毛豆履歷髮菜紅蘿蔔履歷-燒	針菇炒豆干 干片金針菇Q洋蔥Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 芙蓉濃湯 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	2	2.7	737
17	二	中秋節快樂									
18	三	胚芽米飯	卡啦雞 雞排S-炸	蒜滷海結 海帶結小貢丸S紅蘿蔔履歷-滷	鮮燴蒲瓜 蒲瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	季節青菜 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.6	2.5	2	2.6	747
19	四	炒飯	義式燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	蜜燒黑干 黑豆干-燒	有機蔬菜 時瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁S	5.6	2.4	2	2.6	739
20	五	蔬食日 香Q白飯	四喜烤麩 烤麩毛豆履歷筍筍紅蘿蔔履歷-煮	古早味肉燥 碎瓜T絞肉S-煮	大根燒 蘿蔓Q紅蘿蔔履歷玉米粒Q香菇Q-煮	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.6	740
23	一	胚芽米飯	卡滋豬排 豬排S-炸	白菜肉羹 大白菜Q肉羹S紅蘿蔔履歷-煮	玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷履歷 刺瓜湯 黃瓜Q雞丁S	5.7	2.4	2	2.5	742
24	二	小米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	塔香油腐肉末 油豆腐絞肉S-煮	蔬菜海絲 海帶絲芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 大頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.7	2.5	2	2.6	754
25	三	五穀米飯	BBQ排骨 排骨S-滷	小瓜肉片 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷肉片S-炒	海山醬黑輪 黑輪Q-煮	季節青菜 時蔬菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q肉絲S	5.6	2.5	2	2.5	742
26	四	海苔飯	紅燒魚 魚丁Q-燒	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.5	2.4	2	2.6	732
27	五	香Q白飯	筍香燉肉 肉丁S筍T-燉	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 和風海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.5	2	2.7	758
30	一	藜麥飯	三杯雞 雞丁S豆薯Q-煮	干丁肉燥 干丁絞肉S-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-燒	產銷履歷 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.7	2.5	2	2.5	749

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：9/11(三)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣