



美味午餐

南門國小 113.10月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



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	
1	二	麥片飯	鮮味魷魚排*1 <small>魷魚排S-炸</small>	蒜泥肉片 <small>肉片S豆芽菜Q-煮</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮</small>	味噌湯 豆腐	5.6	2.3	2	2.7	736	
2	三	燕麥飯	香滷三節翅*1 <small>雞翅S-滷</small>	干片小炒 <small>干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒</small>	韓式部隊鍋 <small>大白菜Q金針菇Q肉片S豆管-煮</small>	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q</small>	5.7	2.4	2	2.5	742	
3	四	胚芽米飯	豆瓣魚 <small>魚丁Q-燒</small>	蘿蔔什錦 <small>蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉羹S-煮</small>	韭菜肉絲 <small>韭菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮</small>	金針湯 <small>金針T肉絲S木耳Q</small>	5.6	2.4	2	2.5	735	
4	五	蔬食日 香鬆飯	家常豆腐 <small>豆腐絞肉S-燒</small>	堅果鮮菇高麗 <small>高麗菜Q鮮菇Q腰果-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒</small>	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜Q排骨S</small>	5.8	2.5	2	2.5	756	
國慶日												
7	一	茄汁螺旋麵	蠔香雞翅*1 <small>雞翅S-滷</small>	豆沙包 <small>豆沙包S-蒸</small>	油腐肉末 <small>油豆腐絞肉S-煮</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷</small>	5.7	2.4	2	2.5	742	
8	二	藜麥飯	香酥魚排*1 <small>魚排Q-炸</small>	筍香肉燥 <small>筍T絞肉S-煮</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-燒</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆履歷紫米</small>	5.8	2.4	2	2.7	758	
9	三	香Q白飯	打拋豬肉片 <small>肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮</small>	髮菜時蔬 <small>大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷髮菜-煮</small>	沙茶豆干 <small>豆干-煮</small>	香菇雞湯 <small>蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q雞丁S</small>	5.6	2.5	2	2.5	742	
11	五	麥片飯	椰漿咖哩肉 <small>雞肉S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮</small>	海苔丸子燒 <small>魷魚丸Sx2-燒</small>	玉米炒蛋 <small>紅蘿蔔履歷玉米粒Q雞蛋Q-炒</small>	和風時蔬湯 <small>高麗菜Q昆布捲鮮菇Q</small>	5.8	2.4	2	2.7	758	
14	一	炒飯	麻香雞 <small>雞肉S高麗菜Q-煮</small>	翠炒敏豆 <small>敏豆履歷紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮</small>	滷黑豆干 <small>黑豆干-滷</small>	刺瓜肉絲湯 <small>黃瓜Q肉絲S</small>	5.7	2.4	2	2.5	742	
15	二	小米飯	黑胡椒排骨*1 <small>排骨S-煮</small>	莎莎肉醬 <small>洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮</small>	鮮菇佛手 <small>佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮</small>	芙蓉玉米湯 <small>玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q</small>	5.8	2.5	2	2.5	756	
16	三	糙米飯	炸雞腿*1 <small>雞腿S-炸</small>	夜市魷魚羹 <small>魷魚羹S筍T-煮</small>	蒜炒海根 <small>海帶根紅蘿蔔履歷-炒</small>	味噌白玉湯 <small>蘿蔔Q鮮菇Q</small>	5.6	2.4	2	2.5	735	
17	四	胚芽米飯	塔香魚丁 <small>魚丁Q-燒</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q玉米粒Q-煮</small>	蛋香高麗 <small>高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒</small>	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜Q肉絲S</small>	5.7	2.5	2	2.5	749	
18	五	蔬食日 香Q白飯	油腐肉燥 <small>油豆腐絞肉S-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋Q-蒸</small>	脆炒薯絲 <small>豆薯Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋Q</small>	5.8	2.3	2	2.5	741	
21	一	燕麥飯	糖醋魚 <small>魚丁Q洋蔥Q-燒</small>	什炒黃瓜 <small>黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮</small>	金黃炒蛋 <small>玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒</small>	蔬菜菇湯 <small>高麗菜Q鮮菇Q肉絲S</small>	5.7	2.3	2	2.5	734	
22	二	炒烏龍麵	香酥豬排*1 <small>豬排S-炸</small>	芋泥包 <small>芋泥包S-蒸</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒</small>	日式小魚湯 <small>海帶芽小魚干</small>	5.7	2.4	2	2.5	742	
23	三	五穀米飯	蒜味雞腿排*1 <small>雞腿排S-滷</small>	鮮菇時瓜 <small>蒲瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐絞肉S-煮</small>	肉羹湯 <small>肉羹S紅蘿蔔履歷木耳Q筍T雞蛋Q</small>	5.6	2.5	2	2.5	742	
24	四	香Q白飯	韓式肉片 <small>肉片S大白菜Q-煮</small>	什滷海結 <small>蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔履歷-滷</small>	蒸蛋 <small>雞蛋Q-蒸</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆薏仁</small>	5.8	2.4	2	2.7	758	
25	五	小米飯	瓜仔雞 <small>雞丁S花瓜T-煮</small>	茄汁炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉絞肉S高麗菜Q紅蘿蔔履歷-煮</small>	肉骨茶湯 <small>豆薯Q排骨S</small>	5.7	2.4	2	2.5	742	
26	六	運動會 便當	炒飯+蒜味雞腿*1+玉米炒蛋+醬炒豆干+鮮菇高麗菜+履歷蔬菜+豆奶					5.8	2.5	2	2.5	756
運動會補假												
29	二	香Q白飯	三杯雞 <small>雞丁S油腐-煮</small>	魚香炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q絞肉S-炒</small>	木耳小瓜 <small>小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒</small>	海帶排骨湯 <small>海帶結排骨S</small>	5.6	2.5	2	2.5	742	
30	三	燕麥飯	BBQ豬排*1 <small>豬排S-滷</small>	蔬炒黑輪 <small>黑輪Q芹菜Q-炒</small>	紅蔥香拌豬 <small>高麗菜Q肉絲S-煮</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q</small>	5.6	2.3	2	2.8	741	
31	四	胚芽米飯	義式雞丁 <small>雞肉S洋蔥Q-燒</small>	玉米肉末 <small>玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮</small>	蒜蓉豆干 <small>豆干-煮</small>	佛手瓜湯 <small>佛手瓜Q肉絲S</small>	5.8	2.4	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：10/26(六)。

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