



美味午餐

南門國小

114.3月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼全場豬標章皆含QR碼・QRcode一掃即知
標準編號：D905713

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
3	一	香Q白飯	塔香鍋燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	銀芽彩絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	產銷 履歷	南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.6	2.3	2	2.6	732
4	二	糙米飯	蒜泥肉片 肉片S高麗菜Q-煮	金黃炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	薑炒海根 海帶根-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	5.7	2.4	2	2.5	742
5	三	燕麥飯	咔啦雞x1 雞排S-炸	翠綠敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔Q-炒	沙茶白玉 蘿蔔Q肉片S紅蘿蔔Q-煮	季節 青菜	金針肉絲湯 乾金針T肉絲S木耳Q	5.5	2.3	2	2.6	725
6	四	麥片飯	薯塊燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	柴香丸子燒x2 魷魚丸S-燒	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	5.7	2.4	2	2.8	755
7	五	蔬食日 茄汁螺旋麵	腰果蜜燒黑干 黑豆干腰果-燒	豆沙包x1 豆沙包S-蒸	什炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐海帶芽	5.6	2.5	2	2.6	747
10	一	麻香炒飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	彩繪肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	香拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒	產銷 履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨S紅蘿蔔Q	5.8	2.3	2	2.6	746
11	二	香Q白飯	黑胡椒排骨x1 排骨S-滷	干片小炒 豆干片木耳Q-炒	白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q通心粉-煮	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	5.7	2.4	2	2.7	751
12	三	小米飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	筍香什錦 筍T魷魚羹S-煮	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節 青菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.6	2.3	2	2.7	736
13	四	燕麥飯	普羅旺斯魚丁 魚丁Q洋蔥Q-煮	鍋燒雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔-燒	蛋香白菜 白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐小魚干	5.7	2.4	2	2.6	746
14	五	胚芽米飯	香滷雞腿x1 雞腿S-滷	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q-炒	紅蔥油腐 油腐絞肉S-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.7	744
17	一	香Q白飯	白菜魚丁 魚丁Q白菜Q-燒	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	炸醬干丁 干丁絞肉S紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	產銷 履歷	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.8	2.4	2	2.6	753
18	二	台式炒飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	大根燒 蘿蔔Q肉片S玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	糖醋獅子頭x1 獅子頭S洋蔥Q-煮	有機 蔬菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.7	2.3	2	2.6	739
19	三	五穀米飯	香酥豬排x1 豬排S-炸	蠔油黑豆干 黑豆干-燒	蔥炒肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	季節 青菜	金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5.6	2.3	2	2.7	736
20	四	麥片飯	馬鈴薯雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	鮮菇黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	大頭菜排骨湯 大頭菜Q排骨S	5.7	2.4	2	2.7	751
21	五	蔬食日 海苔飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	薑燒冬瓜 冬瓜Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機 蔬菜	白玉羹湯 蘿蔔Q肉羹S雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.8	755
24	一	燕麥飯	三杯雞 雞丁S豆薯Q-燒	茄汁炒蛋 雞蛋Q豆腐-炒	紅絲時豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產銷 履歷	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.6	2.4	2	2.7	744
25	二	香Q白飯	五香燉肉 肉丁S海帶結紅蘿蔔Q-燉	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	福州丸燒x1 福州丸S玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-燒	有機 蔬菜	藥膳湯 蘿蔔Q排骨S	5.7	2.4	2	2.8	755
26	三	胚芽米飯	醬滷雞腿x1 雞腿S-滷	柴香白菜 白菜Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	蒜蓉雙味 豆干素肚-煮	季節 青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.6	2.5	2	2.6	747
27	四	茄汁螺旋麵	酥炸魚排x1 魚排Q-炸	芋泥包x1 芋泥包S-蒸	時蔬蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.7	2.4	2	2.5	742
28	五	麥片飯	義式雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	田園玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	滷味燙 高麗菜Q肉片S豆管-滷	有機 蔬菜	日式海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.3	2	2.6	739
29	六	親職日提供統一麵包										
31	一	香Q白飯	白醬燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	醬燒油腐 油腐黑輪Q-燒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	產銷 履歷	黃瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	5.7	2.4	2	2.6	746
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。												
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。												
★三章1Q豆奶日：3/28(五)。												
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣												

營養師 劉容均、黃筱瑄