



# 美味午餐

## 南門國小 114.10月午餐菜單

★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	蔬菜類	油脂類	熱量	
1 一	三	香Q白飯	BBQ豬排 豬排S-滷	★台南魷魚羹 筍T魷魚羹S-煮	★芹香彩絲 芹菜Q絲肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	佛手瓜湯	5.5	2.4	2	2.5	728
2 四	四	糙米飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★金黃炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	滷海帶 海根紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	★味噌豆腐湯 豆腐	5.7	2.5	2	2.5	749
3 五	五	蔬食日 海苔飯	★銀蘿什錦 豆干蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉丁S-煮	★蒸 蛋 雞蛋Q-蒸	紅仁扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.8	756

~中秋節放假~

6 一												
7 二	二	★咖哩炒麵	香滷雞腿 雞腿S-滷	★豆沙包 豆沙包S-蒸	鮮菇時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷雞Q-煮	有機蔬菜	★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5.8	2.4	2	2.6	753
8 三	三	胚芽米飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★甜醬油腐 油腐-煮	玉米肉末 玉米粒絞肉S紅蘿蔔履歷毛豆履歷-炒	產銷履歷	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.6	740
9 四	四	香Q白飯	★麻婆魚丁 魚丁Q豆腐-燒	★鮮肉鍋貼 鍋貼S-炸	★蛋香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.4	2	2.8	755
10 五												

~國慶日放假~

11 六	一	麥片飯	蒜香南瓜雞 雞丁S南瓜Q-煮	★炸醬干丁 干丁絞肉S毛豆履歷-煮	★蛋酥白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q排骨S	5.7	2.5	2	2.7	758
12 二	二	★白醬螺旋麵	醬燒豬排 豬排S-滷	香酥甘薯 甘薯條履歷-炸	小瓜肉絲 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	有機蔬菜	★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.8	756
13 三	三	糙米飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	滷蘿蔔煮 白蘿蔴Q紅蘿蔔履歷海帶結-煮	蔬炒肉片 芹Q肉片S木耳Q-炒	季節青菜	四神湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	5.6	2.4	2	2.6	739
14 四	四	小米飯	★沙茶魚丁 魚丁Q高麗菜Q紅蘿蔔履歷-燒	塔香寬粉 寬粉絞肉S-炒	★茄汁豆腐蛋 雞蛋Q豆腐-煮	有機蔬菜	時瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	6	2.4	2	2.7	772
15 五	五	蔬食日 胚芽米飯	★三杯豆腸 豆腸-燒	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	★堅果芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷杏仁果-炒	有機蔬菜	★麵線羹湯 麵線Q肉圓Q紅蘿蔔履歷木耳Q雞蛋Q	5.7	2.5	2	2.8	763
16 六	六	運動會 便當	炒飯十五香雞腿+蔥炒肉絲+蒜炒高麗+★田園炒蛋+有機蔬菜 雞腿S-滷 洋蔥Q肉絲S-炒 玉米粒Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷雞蛋Q-炒 高麗菜Q培根S-炒 有機蔬菜					5.7	2.5	2	2.8	763

17 一	一	糙米飯	★醋溜魚丁 魚丁Q甜椒Q-燒	★紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	★干片小炒 干片木耳Q-炒	產銷履歷	海帶排骨湯 海帶結排骨S	5.8	2.5	2	2.7	765
18 二	二	香鬆飯	香酥雞翅 雞翅S-炸	木耳佛手瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-煮	有機蔬菜	四寶甜湯 綠豆薏仁大豆Q圓	5.6	2.4	2	2.6	739
19 三	三	燕麥飯	黑椒滷排 豬排S-滷	豆薯炒肉絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	★蒜蓉滷味 黑豆干素肚酸菜T-滷	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5.7	2.5	2	2.8	763
20 四												

~運動會補假~

21 五											
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

~光復節放假~

22 六	一	麻香炒飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	5.7	2.4	2	2.6	746
23 二	二	胚芽米飯	筍香滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S-炒	糖醋獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6	2.5	2	2.7	779
24 三	三	糙米飯	蒜香雞腿 雞腿S-滷	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★油腐肉末 油腐絞肉S-煮	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.5	728
25 四	四	麥片飯	★蔥爆魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★肉燥蒸蛋 雞蛋Q絞肉S-煮	柴香白玉煮 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香姑Q-煮	有機蔬菜	★味噌海芽湯 海帶芽小魚乾	5.5	2.4	2	2.8	741
26 五	五	香Q白飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S	5.7	2.5	2	2.7	758

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依霓

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：10/8(三)。

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

※過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麸質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品、堅果類」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。