



美味午餐

南門國小
114.11月午餐菜單★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

臺灣豬標章專利・QRcode 一維碼

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋白	蔬菜類	油脂類	熱量	
3	一	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S三色豆S-煮	金黃炒冬粉 冬粉絞肉S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	四神湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	5.8	2.4	2	2.6	753
4	二	香Q白飯	★紅燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	麥香雞 雞胸堡S-炸	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷雞丁S	5.6	2.3	2	2.8	741
5	三	小米飯	五香雞腿 雞腿S-滷	★滷香世家 豆干素肚酸白菜T-滷	芹香什錦 芹菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	金針湯 乾金針T肉絲S木耳Q	5.5	2.4	2	2.6	732
6	四	★茄汁義大利麵	BBQ豬排 豬排S-燒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	★豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜	★玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.6	739
7	五	立 冬 胚芽米飯	★麻香什錦 高麗菜Q雞丁S豆管-煮	★腰果銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷腰果-炒	★菜脯蛋 雞蛋Q菜脯T-炒	有機蔬菜	★柴香味噌湯 豆腐	5.5	2.4	2	2.7	737
10	一	香Q白飯	★香酥魚排 魚排S-炸	★紅蔥干丁 干丁絞肉S-煮	焗汁白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷履歷	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.5	2.4	2	2.8	741
11	二	糙米飯	海帶燒肉 肉丁S海帶結-煮	小瓜木耳 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	★玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	红豆薏仁湯 红豆履歷薏仁	5.6	2.3	2	2.6	732
12	三	麥片飯	香滷雞翅 雞翅S-滷	★開陽扁蒲 扁蒲Q肉絲S蝦米-煮	★蒜香油腐肉燥 油腐絞肉S-煮	季節青菜	★日式海芽湯 海帶芽小魚干	5.5	2.4	2	2.5	728
13	四	香鬆飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★洋釀雙併 甜不辣Q年糕-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S毛豆履歷-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.3	2	2.6	739
14	五	燕麥飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★蛋香高麗 雞蛋Q高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★鍋燒什錦 筍T麵輪紅蘿蔔履歷-燒	有機蔬菜	★田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.7	2.3	2	2.7	743
17	一	胚芽米飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★彩繪黃瓜 黃瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	★客家小炒 千片肉絲S芹菜Q乾鯪魚-炒	產銷履歷	金針雞湯 乾金針T雞丁S木耳Q	5.6	2.4	2	2.6	739
18	二	什穀米飯	白醬雞丁 雞丁S南瓜Q-煮	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子乾香菇-煮	有機蔬菜	時蔬味噌湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	5.6	2.4	2	2.7	744
19	三	香Q白飯	咔滋豬排 豬排S-炸	★鐵板豆腐 豆腐絞肉S洋蔥Q-煮	蔬炒彩絲 海帶絲木耳Q紅蘿蔔履歷芹菜Q-炒	季節青菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.7	737
20	四	★肉絲炒麵	醬香雞腿 雞腿S-滷	★宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S蝦米乾香菇-煮	★芋泥包 芋泥包S-蒸	有機蔬菜	時瓜排骨湯 青木瓜Q排骨S	5.6	2.4	2	2.6	739
21	五	蔬食日 麥片飯	★茄汁烤麩 烤麩馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★筍香羹湯 筍T木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷鮭魚羹S	5.8	2.5	2	2.5	756
24	一	麻香炒飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆薯Q-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷小黃瓜Q-煮	蒜炒高麗 高麗菜Q肉片S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	海帶排骨湯 海帶結排骨S	5.7	2.3	2	2.6	739
25	二	燕麥飯	★黑椒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.6	2.4	2	2.8	748
26	三	糙米飯	鹽燒翅小腿x2 小腿S-燒	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕-煮	韓式部隊鍋 肉片S大白菜Q年糕-煮	季節青菜	★洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.3	2	2.7	750
27	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	★什錦獅子頭 獅子頭S玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	什穀甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	5.7	2.4	2	2.6	746
28	五	胚芽米飯	酥炸雞腿 雞腿S-炸	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	★柴香大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q蒟蒻小卷柴魚片-煮	有機蔬菜	★小魚味噌湯 豆腐小魚干	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、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：11/12(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、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」，菜名以
★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。