



美味午餐

南門國小

114.12月午餐菜單

* 皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章查詢碼，QR code 一鍵解決

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	蔬果類	油脂類	熱量	
1	一	糙米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★油腐粉絲煲 油腐冬粉絞肉S-煮	薑味什蔬 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋O	★玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋O	5.7	2.5	1.8	2.5	744
2	二	香Q白飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-煮	★紅絲炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q排骨S	5.5	2.7	1.9	2.8	761
3	三	胚芽米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	★三杯雙味 豆干素肚-煮	佛手瓜肉絲 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷內絲S-煮	季節青菜 乾金針T木耳Q雞丁S	金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5.5	2.5	1.8	2.5	730
4	四	★茄汁義大利麵	咔滋豬排 豬排S-炸	★翠炒什錦 小黃瓜Q黑輪Q紅蘿蔔履歷-炒	★豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	5.7	2.4	1.9	2.5	739
5	五	蔬食日 地瓜飯	★腰果蘭花干 蘭花干木耳Q紅蘿蔔履歷腰果-煮	★海芽炒蛋 海帶芽雞蛋Q三色豆S-炒	白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-煮	有機蔬菜	刺瓜肉絲湯 大黃瓜Q肉絲S	5.6	2.4	1.9	2.5	732
8	一	燕麥飯	★香酥魚排 魚排S-炸	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★鐵板豆腐 豆腐絞肉S三色豆S-煮	產銷履歷 豆腐絞肉S三色豆S-煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	5.5	2.5	1.7	2.8	741
9	二	胚芽米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q番茄Q-煮	★鍋燒什錦 麵輪筍T紅蘿蔔履歷-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷培根S玉米粒Q-煮	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.7	2.4	1.8	2.5	737
10	三	糙米飯	五香雞翅 雞翅S-煮	★蜜燒黑干 黑豆干-煮	★開陽扁蒲 扁蒲Q木耳Q蝦米-煮	季節青菜 海帶芽雞蛋Q	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.6	1.7	2.5	735
11	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q-煮	★紅燒獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔履歷玉米粒Q雞蛋Q-煮	蒜炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	5.6	2.5	1.7	2.7	744
12	五	台式炒飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉圓S木耳Q雞蛋Q	5.6	2.6	1.9	2.5	747
15	一	麥片飯	★照燒魚 魚丁Q洋蔥Q-煮	★海山醬油腐 油腐-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	5.5	2.5	1.6	2.5	725
16	二	★肉絲炒麵	BBQ豬排 豬排S-燒	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	★芋泥包 芋泥包S-蒸	有機蔬菜	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	5.7	2.5	1.8	2.5	744
17	三	小米飯	醬香雞腿 雞腿S-滷	★滷味燙 高麗菜Q豆管肉片S-煮	黑椒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節青菜 豆腐	★味噌豆腐湯 豆腐	5.5	2.4	1.7	2.5	720
18	四	燕麥飯	五香滷肉 肉丁S豬腳丁S蘿蔔Q-煮	芹香肉絲 芹菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★柴香丸子燒x2 魷魚丸Q-燒	有機蔬菜 魷魚丸Q-燒	紅豆湯圓 紅豆履歷湯圓	5.5	2.5	1.8	2.7	739
19	五	蔬食日 胚芽米飯	★塔香雙拼 雞丁S豆干-煮	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★番茄炒蛋 番茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	有機蔬菜 番茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	★田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.6	1.7	2.5	742
22	一	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q-煮	★小瓜什錦 小黃瓜Q甜不辣Q紅蘿蔔履歷-炒	★沙茶素雞 素雞Q炒	產銷履歷 素雞Q炒	結頭菜肉絲湯 結頭菜Q肉絲S	5.7	2.6	1.7	2.5	749
23	二	麥片飯	★豆瓣魚丁 魚丁Q豆腐Q-煮	芽菜三絲 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	有機蔬菜 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	★日式海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.5	1.7	2.7	751
24	三	海苔飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★堅果醬炒干片 干片肉片S堅果-炒	什錦蘿蔔 蘿蔔Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 蘿蔔Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-炒	★芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.5	2.6	1.7	2.5	735
25	四			~行憲紀念日放假~								
26	五	燕麥飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q-炒	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.5	1.8	2.5	730
29	一	胚芽米飯	蒜味南瓜豬 肉丁S南瓜Q-煮	什錦時瓜 佛手瓜Q魚丸S-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷履歷 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.8	2.4	1.6	2.5	739
30	二	★炒烏龍麵	燒炸雞腿 雞腿S-滷後炸	★三杯豆干 豆干-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	有機蔬菜 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	金針湯 乾金針T木耳Q肉絲S	5.5	2.5	1.7	2.5	728
31	三	香Q白飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q蒟蒻小卷-煮	★蒸蛋 雞蛋Q-蒸	季節青菜 雞蛋Q-蒸	黃瓜湯 大黃瓜Q雞丁S	5.5	2.4	1.8	2.7	732

*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：12/10(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。