



美味午餐

南門國小
110年9月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



本廠經銷時標、皇佳豬標、QR碼、一掃即決
標準編號：E900023

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全蛋	紅肉	高蛋	油類	水果	熱量
2	四	香Q白飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q蔥-炒	沙茶干片 干片肉絲S-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉片S		5.8	2.5	2	2.7		765
3	五	蔬食日 糙米飯	花生嫩油腐 嫩油腐香菇Q花生-嫩	黃瓜蝦球 黃瓜Q蝦球S-煮	紅絲海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 麵線羹湯 麵線木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q肉羹S筍T		5.5	2.5	2.2	2.6		745
6	一	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜-煮	田園玉米 玉米粒S毛豆仁S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	蒜香大溪豆干 黑豆干-滷	產銷履歷 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S		5.7	2.4	2.2	2.5		747
7	二	香Q白飯	普羅旺斯燉肉 肉丁S南瓜Q洋蔥Q-嫩	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 什穀甜湯 花生綠豆大豆	豆奶	5.8	2.5	2.3	2.5	1	824
9	四	海苔肉鬆飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	柴香白玉 蘿蔔Q昆布捲肉片S-煮	鮮筍肉絲 竹筍Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 味噌小魚湯 豆腐小魚干		5.8	2.5	2	2.5		756
10	五	五穀米飯	香酥魚排 魚排S-炸	醬冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q		5.7	2.5	2	2.5		749
11	六	胚芽米飯	奶香燉雞 雞丁S馬鈴薯Q毛豆S-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	魚香炒蛋 雞蛋Q絞肉S洋蔥Q蔥-炒	Q青菜 青木瓜排骨湯 青木瓜Q排骨S		5.8	2.5	2	2.5		756
13	一	香Q白飯	泡菜豬肉 肉片S大白菜Q-煮	脆炒豆薯絲 豆薯絲Q紅絲Q木耳Q-炒	油腐肉燥 油豆腐絞肉S-滷	產銷履歷 黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁S		5.8	2.5	2	2.5		756
14	二	什錦炒麵	五香雞腿 雞腿S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	彩燴冬瓜塊 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆S-煮	有機蔬菜 魷魚羹湯 蘿筍Q魷魚羹S雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q	黑豆奶	5.5	2.5	2	2.5		735
16	四	燕麥飯	匈牙利甜椒煮魚 魚丁Q甜椒Q洋蔥Q-煮	珍珠玉米肉末 玉米粒S紅蘿蔔Q絞肉S-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q-煮	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓		5.8	2.5	2	2.7		765
17	五	蔬食日 紫米飯	腰果什蔬雞柳 雞柳S高麗菜Q芹菜Q腰果-炒	韓式拌雜菜 小松菜Q豆管Q紅蘿蔔Q木耳Q冬粉-炒	醬香蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 山藥排骨湯 山藥Q排骨S		5.5	2.5	2	2.8		749
20	一	<p>中秋節連續假期</p>											
21	二	<p>中秋節快樂</p>											
23	四	千島香鬆飯	蒜蓉雞腿 雞腿S-滷	紅麴肉燥 豆薯Q絞肉S-煮	沙茶素雞片 素雞片芹菜Q-炒	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q		5.7	2.5	2	2.5		749
24	五	五穀米飯	三杯魚丁 魚丁Q豆干-煮	洋蔥培根炒蛋 雞蛋Q培根S洋蔥Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-煮	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿筍Q雞丁S香菇Q		5.5	2.5	2	2.7		744
27	一	台式蛋炒飯	糖醋豬排 豬排S-煮	京醬干片 干片小黃瓜Q-炒	歡樂雙拼 雞塊S可樂餅S-炸	產銷履歷 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q		5.7	2.5	2	2.5		749
28	二	糙米飯	燒烤雞翅 雞翅S-烤	打拋肉 蕃茄Q絞肉S九層塔-炒	芙蓉絲瓜 絲瓜Q雞蛋Q金針菇Q-煮	有機蔬菜 法式濃湯 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q	豆奶	5.5	2.5	2	2.7		744
30	四	香Q白飯	義式燉魚 魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	奶焗白菜 大白菜Q絞肉S鮮菇Q-煮	有機蔬菜 冬瓜茶山粉圓 山粉圓		5.8	2.5	2	2.5		756

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，9/7(二)回饋水果。 營養師 劉容均、鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣