



美味午餐

南門國小 110年10月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



臺灣豬標章QR碼 標準編號: D800023

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	食程	豆類	蔬菜	肉類	水果	熱量
1	五	蔬食日糙米飯	沙茶什錦 <small>肉片S豆干紅蘿蔔Q-煮</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉S脆瓜-滷</small>	五色彩絲 <small>芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q干絲木耳Q-炒</small>	有機蔬菜 山藥排骨湯 <small>山藥Q排骨S</small>	5.5	2.5	2	2.5		735
4	一	燕麥飯	越式檸檬雞 <small>雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮</small>	肉片豆腐煲 <small>豆腐肉片S-煮</small>	田園三色 <small>玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒</small>	產銷履歷 青木瓜湯 <small>青木瓜Q排骨S</small>	5.6	2.5	2	2.5		742
5	二	海苔肉鬆飯	普羅旺斯煮魚 <small>魚丁Q南瓜Q洋蔥Q-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒</small>	麥香雞 <small>雞胸堡S-炸</small>	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 <small>綠豆珍珠粉圓</small>	5.7	2.5	2	2.7	1	818
7	四	香Q白飯	麻香肉片 <small>肉片S豆薯片Q-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	砂鍋什錦 <small>白菜Q腐皮絲木耳Q-煮</small>	有機蔬菜 香菇雞湯 <small>香菇Q雞丁S蘿蔔Q</small>	5.6	2.5	2	2.5		742
8	五	胚芽米飯	五香雞腿排 <small>雞腿排S-滷</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯Q絞肉S-煮</small>	黑椒銀芽 <small>豆芽菜Q韭菜Q木耳Q-炒</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍丁</small>	5.8	2.5	2	2.5		756
11	一	國慶日補休一天										
12	二	茄汁義大利麵	燒烤雞翅 <small>雞翅S-烤</small>	蜜汁黑干 <small>黑豆干-燒</small>	沙茶白玉 <small>蘿蔔Q肉羹S-煮</small>	有機蔬菜 羅宋湯 <small>高麗菜Q蕃茄Q芹菜Q肉絲S</small>	5.5	2.5	2	2.5		735
14	四	香Q白飯	迷迭香雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	筍香肉燥 <small>絞肉S筍丁T-滷</small>	鮮菇白菜 <small>白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜 地瓜湯 <small>地瓜Q圓</small>	5.5	2.5	2.2	2.5		740
15	五	蔬食日燕麥飯	腰果茄汁豆包 <small>豆包洋蔥Q腰果-煮</small>	金茸絲瓜 <small>絲瓜Q金針菇Q-煮</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋Q毛豆S紅蘿蔔Q-蒸</small>	有機蔬菜 藥膳湯 <small>豆薯Q皮絲</small>	5.6	2.5	2	2.5		742
18	一	糙米飯	印尼沙嗲雞 <small>雞丁S洋蔥Q-煮</small>	玉米彩繪 <small>玉米粒S紅蘿蔔Q毛豆S絞肉S-煮</small>	豆干雙味 <small>海帶結豆干-滷</small>	產銷履歷 佛手肉片湯 <small>佛手瓜Q肉片S</small>	5.7	2.5	2	2.5		749
19	二	香Q白飯	銀蘿燒肉 <small>肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒</small>	糖醋黑輪 <small>黑輪S-煮</small>	木須高麗菜 <small>高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜 冬瓜茶山粉圓 <small>山粉圓</small>	5.6	2.4	2	2.7		744
21	四	五穀米飯	韓式燉肉 <small>肉丁S馬鈴薯Q金針菇Q-燉</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q-炒</small>	肉末粉絲 <small>冬粉絞肉S白菜Q-炒</small>	有機蔬菜 瓜瓜雞丁湯 <small>青木瓜Q雞丁S</small>	5.8	2.6	2	2.5		764
22	五	臘味炒飯	香酥魚排 <small>魚排S-炸</small>	油腐肉燥 <small>油豆腐絞肉S-滷</small>	鮮炒扁蒲 <small>扁蒲Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋Q</small>	5.5	2.6	2	2.8		756
25	一	胚芽米飯	椰香咖哩豬 <small>肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	干片小炒 <small>干片木耳Q肉絲S-炒</small>	塔香海龍 <small>海龍紅蘿蔔Q-炒</small>	產銷履歷 白玉排骨湯 <small>蘿蔔Q排骨S</small>	5.8	2.5	2	2.5		756
26	二	香Q白飯	可樂雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	莎莎肉醬 <small>蕃茄Q洋蔥Q絞肉S-炒</small>	彩繪薯絲 <small>豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒</small>	有機蔬菜 味噌湯 <small>豆腐柴魚片</small>	5.6	2.5	2	2.5		742
28	四	千島香鬆飯	三杯魚丁 <small>魚丁Q豆干九層塔-煮</small>	海芽炒蛋 <small>海帶芽玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	金茸冬瓜 <small>冬瓜Q金針菇Q毛豆S-煮</small>	有機蔬菜 四寶甜湯 <small>花生綠豆大豆Q圓</small>	5.6	2.5	2	2.5		742
29	五	糙米飯	肉骨茶燉肉 <small>肉丁S豆薯Q-煮</small>	泡菜雞柳 <small>白菜Q雞柳S-煮</small>	蒜香素肚 <small>素肚木耳紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 刺瓜湯 <small>黃瓜Q雞丁S</small>	5.5	2.5	2.2	2.5		740

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，10/5(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