



美味午餐

南門國小 110年11月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章QR碼
QRcode一掃即知
標章編號: 1000023

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋	豆魚	雞肉	豬肚	水餃	熱飲
1	一	麻香肉絲炒飯	蜜汁肉排 <small>豬排S-燒</small>	油腐粉絲 <small>油豆腐冬粉絞肉S-煮</small>	時蔬佛手 <small>佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮</small>	產銷履歷 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.8	2.5	2.1	2.5		759
2	二	小米飯	義式燉魚 <small>魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒S雞蛋Q-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜 四寶甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.8	2.5	2	2.5	1	816
4	四	香Q白飯	蒜滷雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	四彩時蔬 <small>腐皮絲芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	醬冬瓜肉末 <small>冬瓜Q絞肉S-煮</small>	有機蔬菜 玉米巧達濃湯 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.6	2.5	2.2	2.5		747
5	五	蔬食日 燕麥飯	燒嫩油腐 <small>嫩油腐絞肉S木耳Q-煮</small>	茄汁燉洋芋 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉</small>	沙茶福州丸 <small>福州丸S木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍T-煮</small>	有機蔬菜 大瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	5.8	2.5	2	2.7		765
8	一	紫米飯	塔香腿排 <small>雞腿排S-滷</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐絞肉S-煮</small>	高麗炒鮮菇 <small>高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-煮</small>	產銷履歷 結頭排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5		742
9	二	海苔肉鬆飯	壽喜燒肉片 <small>肉片S洋蔥Q-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	黑椒炒芽菜 <small>豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒</small>	有機蔬菜 味噌海苔湯 海帶芽小魚干	5.6	2.5	2	2.7		751
11	四	香Q白飯	南瓜咖哩魚 <small>魚丁Q南瓜Q洋蔥Q-煮</small>	滷蛋肉末 <small>雞蛋S絞肉S-滷</small>	蒜香海根 <small>海帶根紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.5	2	2.5		756
12	五	胚芽米飯	醬燒雞腿 <small>雞腿S-燒</small>	打拋肉 <small>蕃茄Q絞肉S洋蔥Q九層塔S-炒</small>	鮮菇瓠瓜 <small>瓠瓜Q鮮菇Q-煮</small>	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍	5.6	2.5	2.2	2.5		747
15	一	什穀米飯	香酥豬排 <small>豬排S-炸</small>	玉米雞蓉 <small>玉米粒S雞絞肉S毛豆S-炒</small>	三杯麵腸 <small>麵腸九層塔Q-炒</small>	產銷履歷 山藥排骨湯 山藥Q排骨S	5.7	2.5	2	2.5		749
16	二	什錦炒麵	迷迭香雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜Q金針菇Q-煮</small>	蜜汁黑豆干 <small>黑豆干-燒</small>	有機蔬菜 地瓜湯 地瓜Q圓	5.8	2.5	2.1	2.5		759
18	四	燕麥飯	豆瓣魚丁 <small>魚丁Q豆腐-煮</small>	柴香花枝燒 <small>花枝丸S柴魚片海苔粉-燒</small>	蒜香洋芋 <small>馬鈴薯Q培根S-煮</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.8	2.5	2	2.7		765
19	五	蔬食日 香Q白飯	堅果糖醋豆包 <small>豆包甜椒Q洋蔥Q腰果-煮</small>	焗汁青花菜 <small>青花菜S鮮菇Q洋蔥Q-煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉絞肉S高麗菜Q-炒</small>	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨S	5.6	2.5	2.1	2.5		745
22	一	糙米飯	薑燒味噌肉片 <small>肉片S洋蔥Q-燒</small>	韓式豆腐煲 <small>豆腐絞肉S-煮</small>	鮮菇白菜 <small>白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮</small>	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5		742
23	二	香Q白飯	奶香南瓜雞 <small>雞丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮</small>	蒜泥肉片 <small>肉片S豆芽菜Q-煮</small>	雪蓮子麵筋 <small>雪蓮子麵筋球-煮</small>	有機蔬菜 佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	5.8	2.5	2	2.7		765
25	四	紫米飯	五香棒腿 <small>雞腿S-滷</small>	金黃肉末 <small>玉米粒S絞肉S毛豆S-煮</small>	塔香海龍 <small>海龍紅蘿蔔Q九層塔Q-炒</small>	有機蔬菜 黑糖山粉圓湯 山粉圓	5.8	2.5	2	2.5		756
26	五	千島香鬆飯	炸魚排 <small>魚排Q-炸</small>	番茄炒蛋 <small>番茄Q雞蛋Q-炒</small>	香滷豆干 <small>豆干筍片T-煮</small>	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S	5.5	2.5	2	2.7		744
29	一	麥片飯	義式燉肉 <small>肉丁S洋蔥Q-燉</small>	紅仁高麗 <small>高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒</small>	干片小炒 <small>干片肉絲S木耳Q-炒</small>	產銷履歷 香菇雞湯 蘿蔔Q香菇Q雞丁S	5.6	2.4	2.2	2.5		740
30	二	香Q白飯	蠔香雞翅 <small>雞翅S-滷</small>	咖哩肉燥 <small>馬鈴薯Q絞肉S-煮</small>	黃瓜魚丸 <small>大黃瓜Q魚丸S-煮</small>	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	5.7	2.5	2	2.5		749

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，11/2(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