



美味午餐

南門國小 110年12月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



臺灣豬標章QR碼 一掃解決 標準編號: D000923

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	季節肉類	豆魚肉類	蔬菜類	油類	水果類	熱點
2	四	千島香鬆飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	紅麴肉燥 絞肉S筍T-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-炒	味噌湯 豆腐小魚乾	有機蔬菜	5.6	2.5	2.2	2.5	747
3	五	蔬食日 五穀米飯	沙茶小炒 肉片S干片-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆S-炒	韓式拌雜菜 油菜Q紅蘿蔔Q木耳Q黃豆芽Q冬粉絞肉S-炒	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.5	749
6	一	糙米飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q洋蔥Q-煮	鮮味魷魚排 魷魚排S-炸	蒜香豆干 豆干紅蘿蔔Q-滷	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	產銷履歷	5.8	2.5	2	2.8	770
7	二	香Q白飯	紅燒魚丁 魚丁Q豆腐-燒	三色炒蛋 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	海龍炒肉絲 海龍肉絲S-炒	黑糖山粉圓 山粉圓	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.5	1 809
9	四	燕麥飯	薑燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	家常油豆腐 油豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	什錦白菜 白菜Q鮮菇Q肉絲S-炒	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁S	有機蔬菜	5.6	2.4	2	2.7	744
10	五	紫米飯	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	古早味肉燥 碎干丁絞肉S-滷	芙蓉絲瓜 絲瓜Q雞蛋Q金針菇Q枸杞-煮	玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	有機蔬菜	5.8	2.4	2	3	771
13	一	胚芽米飯	烤肉醬大排 排骨S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q-炒	海結排骨湯 海帶結排骨S	產銷履歷	5.5	2.4	2	2.8	741
14	二	香Q白飯	三杯魚丁 魚丁S豆干-煮	滷蛋肉末 雞蛋S絞肉S-炒	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	有機蔬菜	5.7	2.5	2.2	3	777
16	四	海苔肉鬆飯	可樂雞腿 雞腿S-滷	莎莎肉醬 蕃茄Q洋蔥Q絞肉S-炒	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	地瓜湯 地瓜Q圓	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.7	758
17	五	蔬食日 五穀米飯	花生蒜滷黑干 黑豆于花生-滷	髮菜福州丸 福州丸S金針菇Q毛豆S髮菜-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	時蔬菇菇湯 高麗菜Q香菇Q肉絲S	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	3	763
20	一	小米飯	砂鍋魚煲 魚丁高麗菜-煮	白玉肉片 蘿蔔Q肉片S-煮	田園雞蓉 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q雞絞肉S-炒	薏仁排骨湯 薏仁排骨S	產銷履歷	5.8	2.5	2	2.5	756
21	二	糙米飯 聖誕餐	香烤雞腿+壽喜燒肉片+蕃茄炒蛋+木須扁蒲 雞腿S-烤 肉片S洋蔥Q-煮 蕃茄Q雞蛋Q-炒 扁蒲Q鮮菇Q木耳Q-煮			紅豆湯圓 紅豆湯圓	有機蔬菜	5.5	2.4	2.3	2.7	744
23	四	香Q白飯	洋芋燉肉 肉丁S馬鈴薯Q-煮	蔬菜粉絲 冬粉大白菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	鍋燒三味 海帶結麵輪筍T-滷	黃瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	有機蔬菜	5.8	2.4	2	2.8	762
24	五	燕麥飯	燒烤雞翅 雞翅-烤	鐵板炒肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	薑燒金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆S-燒	酸辣湯 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q	有機蔬菜	5.5	2.5	2	3	758
27	一	胚芽米飯	南瓜咖哩魚 魚丁Q南瓜Q-煮	沙茶干片 干片肉絲S木耳Q-炒	卡滋雞塊x2 雞塊S-炸	香菇雞湯 雞丁S蘿蔔Q香菇Q	產銷履歷	5.8	2.4	2	2.8	762
28	二	茄汁螺旋麵	黑胡椒大排 豬排S-滷	芝麻包 芝麻包S-蒸	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q肉絲S木耳Q-炒	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	有機蔬菜	5.5	2.6	2	2.6	747
30	四	麥片飯	奶香照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	彩椒青花 青花菜S甜椒Q-煮	金黃炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	有機蔬菜	5.8	2.5	2	2.7	765

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，12/7(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