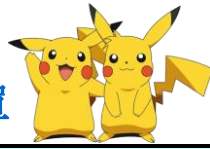




美味午餐

南門國小
114.9月午餐菜單★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼臺灣豬標章認證：QRcode 一掃即知
標準編號：10007118

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節副菜	湯品	金穀類	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	一	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q-煮	★干片小炒 干片木耳Q-炒	什錦白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 佛手排骨湯 佛手瓜Q排骨S	5.6	2.4	2	2.5	735
2	二	香鬆飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	雞米花 雞米花S-炸	有機蔬菜 ★芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.5	2	2.8	770
3	三	麥片飯	時蔬雞丁 雞丁S高麗菜Q-煮	★蜜燒黑干 黑豆干-燒	小瓜炒肉片 小黃瓜Q肉片S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 蘿蔔肉絲湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉絲S	5.5	2.5	2	2.8	749
4	四	小米飯	蒜味南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	★菜脯蛋 雞蛋Q菜脯T-炒	薑味海帶根 海帶根-炒	有機蔬菜 ★味噌豆腐湯 豆腐	5.6	2.5	2	2.5	742
5	五	蔬食日 糙米飯	★家常油腐 油腐肉片S-煮	芽菜肉絲 豆芽菜Q肉絲S韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜Q雞丁S	5.8	2.4	2	2.5	749
8	一	麻香炒飯	★豆瓣魚 魚丁Q油腐-燒	彩繪肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	★芹香黑輪 西芹Q黑輪Q-炒	產銷履歷 刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	5.7	2.4	2	2.5	742
9	二	香Q白飯	薑汁味噌肉片 肉片S洋蔥Q-煮	地瓜薯條 甘薯條履歷-炸	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 ★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5.8	2.4	2	2.8	762
10	三	什穀米飯	鹽水雞 雞丁S筍片T小黃瓜Q-煮	★三杯滷味 豆干素肚-滷	炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 ★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.6	732
11	四	胚芽米飯	BBQ豬排 排骨S-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 金針湯 乾金針T木耳Q肉絲S	5.7	2.3	2	2.5	734
12	五	麥片飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	蒜炒海茸 海茸紅蘿蔔履歷-炒	★茄汁炒蛋 雞蛋Q豆腐-炒	有機蔬菜 ★白玉羹湯 蘿蔔Q雞蛋Q肉末S木耳Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	2	2.5	728
15	一	小米飯	★黑椒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★海山醬關東煮 油腐蘿蔔Q-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	產銷履歷 四神湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	5.5	2.5	2	2.8	749
16	二	糙米飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	古早味肉燥 絞肉碎瓜-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 ★田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.6	2.4	2	2.6	739
17	三	燕麥飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	什炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮	★鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-燒	季節青菜 榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.5	2.5	2	2.8	749
18	四	★義大利麵	五香雞腿 雞腿S-滷	★豆沙包 豆沙包S-蒸	柴香大根燒 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 青木瓜湯 青木瓜Q排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
19	五	蔬食日 香Q白飯	★塔香豆腸 豆腸-燒	★玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q-炒	★腰果翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷腰果-炒	有機蔬菜 結頭菜雞湯 結頭菜Q雞丁S	5.7	2.4	2	2.6	746
22	一	什穀米飯	燒烤雞翅 雞翅S-燒	★沙茶素雞 素雞-炒	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	產銷履歷 ★海芽味噌湯 海帶芽小魚干	5.5	2.5	2	2.7	744
23	二	麥片飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q-煮	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	★蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	6	2.4	2	2.8	776
24	三	小米飯	蒜味雞腿 雞腿Q-滷	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	★紅蔥老皮豆腐 油腐絞肉S-燒	季節青菜 ★魷魚羹湯 筍丁魷魚S雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	2	2.5	728
25	四	台式炒飯	麻香肉片 肉片Q豆薯Q-煮	糖醋肉丸子 獅子頭S-燒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.4	2	2.6	753
26	五	海苔飯	★酥炸魚排 魚排Q-炸	★芋泥包 芋泥包S-蒸	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 大瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	5.7	2.3	2	2.8	748
29	一	~教師節放假~									
30	二	香Q白飯	香酥雞排 雞排S-炸	★洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	★XO醬高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷小魚乾蝦米-炒	有機蔬菜 枕瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.7	2.4	2	2.6	746

★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：9/10(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、堅果類」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。