



田欣餐點

南門國小 115年4月菜單

日期	主食	今日主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	豆奶	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
												(卡)
4/1 星期三	海苔風味飯	脆皮雞翅 三節翅S-炸	黑干燒肉片 黑豆干、肉片S-煮	木須高麗菜 高麗菜Q、木耳Q-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、雞蛋Q		5.3	2.5	2.2	2.8	740
4/2 4/6	 【親職日補假】 【兒童節/清明節】 											
4/7 星期二	小米飯	蜜香堅果燒肉 雞丁S、麵腸、堅果-煮	紅絲蒸蛋 雞蛋Q、紅蘿蔔T-蒸	炸醬長豆 長豆Q、絞肉S-炒	有機蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆T、麥片		5.3	2.4	2.4	2.5	724
4/8 星期三	肉燥乾拌麵	酥炸魚排 魚排Q-炸	回鍋肉 豆干片、肉片S-炒	開陽扁蒲 扁蒲Q、蝦米-炒	季節蔬菜	牛蒡玉米雞湯 牛蒡Q、玉米粒Q、雞丁S		5.4	2.5	2.2	2.6	738
4/9 星期四	蕎麥飯	主廚大排 肉排S-煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、高麗菜Q-炒	香筍炒雞絲 竹筍、雞肉絲S-炒	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔Q、魚丸S		5.5	2.5	2.0	2.5	735
4/10 星期五	白米飯	BBQ雞肉 雞丁S、洋蔥Q-煮	肉燥干丁 豆干丁、絞肉S-炒	蛋香木須小瓜 小黃瓜Q、木耳Q、雞蛋Q-炒	有機蔬菜	海帶肉絲湯 海帶絲、肉絲S		5.3	2.4	2.3	2.6	726
4/13 星期一	麥片飯	吮指雞腿 雞腿S-煮	紅燒豆腐 油豆腐-煮	韓式芽菜 芽菜Q、肉絲S、海帶芽-炒	應季蔬菜	三絲蛋花湯 筍絲、木耳Q、紅蘿蔔T、雞蛋Q		5.3	2.7	2.0	2.4	732
4/14 星期二	白米飯	梅香燒肉 肉丁S、冬瓜Q-煮	鮮菇青花 青花菜S、香菇Q-炒	茶葉蛋 雞蛋Q-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q		5.4	2.3	2.2	2.4	714
4/15 星期三	玉米炒飯	鹽酥雞 雞丁S、黑輪Q-炸	佛跳牆 大白菜Q、金針菇Q、肉片S、豆皮-炒	翡翠花生 小黃瓜Q、水煮花生-炒	季節蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄Q、豆薯Q、肉絲SS	豆奶	5.4	2.4	2.5	2.8	747
4/16 星期四	藜麥飯	芝麻蒲燒鯛 蒲燒鯛魚Q、白芝麻-烤	柴香昆布燒肉 海帶結、肉片S-煮	麻醬炒干絲 芹菜Q、干絲-炒	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜Q、龍骨丁S		5.4	2.4	2.1	2.3	714
4/17 蔬食	糙米飯	醬燒豆干 豆干片、肉片S-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、雞蛋Q-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q、紅蘿蔔T、絞肉S-煮	有機蔬菜	刺瓜菇菇湯 大黃瓜Q、香菇Q、角螺		5.5	2.3	2.2	2.5	725
4/20 星期一	燕麥飯	香滷雞腿排 雞腿排S-煮	焗汁玉蜀黍 玉米粒Q、馬鈴薯Q、起司-炒	結頭菜肉絲 結頭菜Q、木耳Q、肉絲S-炒	應季蔬菜	金針排骨湯 金針、豆芽菜Q、龍骨丁S		5.5	2.4	2.0	2.5	728
4/21 星期二	小米飯	古早味糖醋魚 魚丁Q、洋蔥Q-煮	金瓜燒蛋 南瓜Q、雞蛋Q-炒	醬爆長豆 長豆Q、肉絲S-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐		5.5	2.3	2.3	2.5	728
4/22 星期三	蒜香炒飯	大阪城豬排 肉排S-炸	高麗菜燒油腐 高麗菜Q、木耳Q、油豆腐-煮	豬肉餡餅 餡餅S*1-蒸	季節蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q、雞丁S		5.5	2.6	2.0	2.5	743
4/23 星期四	蕎麥飯	冬瓜滷雞 雞丁S、冬瓜Q-煮	肉末海茸 海茸、絞肉S-炒	筍香肉羹 竹筍Q、肉羹S-炒	有機蔬菜	綠豆蓮子湯 綠豆、雪蓮子		5.4	2.4	2.3	2.2	715
4/24 星期五	白米飯	客家燒肉 肉丁S、黑豆干-煮	燴三鮮 佛手瓜Q、美白菇Q、木耳Q-炒	椒香寬粉 寬粉、豆芽菜Q、肉絲S-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋Q		5.4	2.4	2.1	2.4	719
4/27 星期一	麥片飯	日式燒魚 魚丁Q、洋蔥Q-煮	鮮嫩蒸蛋 雞蛋Q、玉米粒Q-蒸	四寶肉醬 香菇Q、豆干丁、毛豆仁T、絞肉S-炒	應季蔬菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q、肉絲S		5.4	2.5	2.0	2.5	728
4/28 星期二	紫米飯	南洋咖哩豬 肉片S、馬鈴薯Q-煮	小瓜炒甜不辣 小黃瓜Q、甜不辣S-炒	珍菇高麗菜 高麗菜Q、秀珍菇Q-炒	有機蔬菜	黃芽雞肉湯 黃豆芽Q、雞肉S		5.5	2.3	2.4	2.6	735
4/29 星期三	肉絲炒飯	義式烤雞翅 三節翅S-烤	彩繪豆腐 豆腐、彩椒Q、絞肉S-煮	西芹海根 海帶跟、西芹Q-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜Q、龍骨丁S		5.4	2.5	2.0	2.6	733
4/30 星期四	白米飯	蜜汁腰果燒肉 肉丁S、麵腸、腰果-煮	起司白菜 大白菜、木耳Q、起司-煮	香酥甘薯條 甘薯條T-炸	有機蔬菜	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q、雞蛋Q		5.5	2.3	2.3	2.5	728

◎本廠一律使用國產豬肉、雞肉。 ◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯 T：產銷履歷食材。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳、林怡青