



田欣

南門國小 115年5月菜單

日期	主食	今日主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	豆奶日	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜(份)	油脂堅果	熱量(卡)
5/4 星期一	燕麥飯	家鄉滷雞 雞丁S.筍干-煮	白菜滷 大白菜Q.香菇Q.肉絲S-炒	海帶雙絲 海帶絲.干絲-炒	履歷蔬菜	玉米大骨湯 玉米粒Q.豆薯Q.大骨S		5.5	2.5	2.2	2.4	736
5/5 星期二	小米飯	豬肉壽喜燒 肉片S.洋蔥Q-炒	布丁蒸蛋 雞蛋Q.紅蘿蔔T-煮	麻味香冬粉 冬粉.絞肉S.高麗菜Q-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽		5.5	2.4	2.2	2.4	728
5/6 星期三	雞絲炒飯	炙烤肉排 肉排S-烤	炸醬豆干 豆干.肉絲S-炒	雞柳條+地瓜槌 雞柳條S.地瓜槌S-炸	季節蔬菜	番茄風味湯 番茄Q.大白菜Q.肉絲S		5.4	2.5	2.1	2.6	735
5/7 星期四	白米飯	塔香三杯魚 魚丁Q.油豆腐-煮	肉燥滷蛋 雞蛋Q.絞肉S-煮	開陽扁蒲 蒲瓜Q.蝦米-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍Q.肉絲S		5.3	2.6	2.4	2.5	739
5/8 星期五	海苔風味飯	糖醋雞丁 雞丁S.洋蔥Q-煮	高麗菜炒肉片 高麗菜Q.肉片S-炒	紅燒豆腐 豆腐.絞肉S-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q.龍骨丁S		5.5	2.4	2.3	2.4	731
5/11 星期一	白米飯	紅燒豬肉 肉片S.冬瓜Q-煮	起司玉米彩蔬 玉米粒Q.馬鈴薯Q.起司-煮	韓式拌芽菜 海帶芽.黃豆芽Q-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 香菇Q.金針.雞丁S		5.4	2.4	2.2	2.5	726
5/12 星期二	紫米飯	鹽酥雞 雞丁S.百頁豆腐-炸	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.洋蔥Q-炒	香菇四季豆 四季豆Q.香菇Q-炒	有機蔬菜	奶香紫米紅豆湯 紫米.紅豆T.牛奶		5.3	2.3	2.4	2.7	725
5/13 星期三	香炒刀削麵	醬汁豬排 肉排S-煮	客家腰果小炒 腰果.豆干片-炒	豆沙包 豆沙包S-蒸	季節蔬菜	牛蒡山藥大骨湯 牛蒡Q.山藥Q.大骨S	豆奶	5.5	2.5	2.0	2.4	731
5/14 星期四	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁Q.馬鈴薯Q-煮	紅燒獅子頭 獅子頭S.竹筍-煮	鍋燒海結 海帶結.杏鮑菇Q-煮	有機蔬菜	蒲瓜雞肉湯 蒲瓜Q.雞丁S		5.5	2.5	2.3	2.4	738
5/15 蔬食	燕麥飯	豆干滷肉燥 絞肉S.豆干丁-煮	田園蒸蛋 雞蛋Q.香菇Q-蒸	玉筍炒白菜 大白菜Q.玉筍Q.木耳Q-炒	有機蔬菜	四神湯 淮山.芡實.肉絲S.豆薯Q		5.3	2.8	2.0	2.5	744
5/18 星期一	小米飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚Q.白芝麻-烤	麻婆豆腐 豆腐.絞肉S-煮	醋溜海根 海帶根-炒	履歷蔬菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q.肉絲S		5.4	2.4	2.2	2.4	721
5/19 星期二	白米飯	日式薑燒豬 肉片S.洋蔥Q.白芝麻-煮	螞蟻上樹 冬粉.高麗菜Q.絞肉S-炒	海苔蒸蛋 雞蛋Q.海苔絲-蒸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q.馬鈴薯Q.紅蘿蔔T		5.5	2.4	2.2	2.6	737
5/20 星期三	野菇炊飯	黃金雞肉排 雞肉排S-烤	佛跳牆 大白菜Q.豆皮-炒	蒸籠鍋貼 鍋貼S*2-蒸	季節蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽		5.5	2.5	2.1	2.6	742
5/21 星期四	胚芽米飯	京都排骨 肉丁S.洋蔥Q-煮	菜脯蛋 碎脯.雞蛋Q-炒	焗烤青花 青花菜S.起司-烤	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌		5.3	2.5	2.3	2.6	733
5/22 星期五	麥片飯	紅燒雞翅 三節翅S-煮	翠炒鮮菇 小黃瓜Q.秀珍菇Q-炒	醬爆竹筍 竹筍Q.木耳Q.肉絲S-炒	有機蔬菜	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q.雞蛋Q		5.4	2.3	2.5	2.5	726
5/25 星期一	紫米飯	鐵路豬排 肉排S-煮	田園玉米 玉米粒Q.絞肉S-炒	刺瓜魚丸 大黃瓜Q.魚丸Q-炒	履歷蔬菜	海帶排骨湯 海帶絲.龍骨丁S		5.4	2.4	2.3	2.5	728
5/26 星期二	藜麥飯	南洋風味雞 雞丁S.馬鈴薯Q-煮	肉燥長豆 長豆Q.絞肉S-炒	茶葉蛋 雞蛋Q-煮	有機蔬菜	大滷湯 大白菜Q.木耳Q.豆腐		5.4	2.4	2.5	2.4	729
5/27 星期三	肉醬通心麵	黃金炸魚 魚塊Q-炸	堅果滷味黑干 堅果.黑豆干-煮	高麗肉絲 高麗菜Q.肉絲S-炒	季節蔬菜	西式濃湯 南瓜Q.雞蛋Q		5.4	2.5	2.3	2.7	745
5/28 星期四	糙米飯	照燒豬肉 肉丁S.麵腸-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔T.雞蛋Q-炒	絲瓜豆腐 絲瓜Q.豆腐-煮	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜T.小芋圓.黑糖		5.5	2.4	2.2	2.5	733
5/29 星期五	白米飯	瓜仔雞 花瓜.雞丁Q-煮	竹筍炒肉絲 竹筍Q.肉絲S-炒	韭香銀芽 豆芽菜Q.木耳Q.紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q.西芹Q.馬鈴薯Q.大骨S		5.3	2.4	2.5	2.4	722

◎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