



美味午餐

# 同安國小 113.4月午餐菜單

★皇佳食品廠  
臺灣豬標章  
QR碼



臺灣豬標章標章代碼：QRcode-一種解決  
標準編號：D000023

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類	熱量	
1	一	運動會補假										
2	二	麥片飯	香滷排骨x1 排骨S-滷	香拌雜菜 冬粉海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q豆皮-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q-炒	有機蔬菜	白玉羹湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q肉羹S	5.7	2.5	2	2.5	749
3	三	香Q白飯	南瓜燉雞 雞丁S南瓜Q-煮	茶碗蒸 雞蛋Q-蒸	滷香世家 豆干素肚金針菇Q酸菜T-滷	季節青菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.8	741
4	四	連續假期										
5	五	連續假期										
8	一	香菇油飯 糯米肉絲S乾香菇	花瓜燉肉 肉丁S花瓜T豆薯Q-燉	銀芽干絲 豆芽菜Q豆干絲韭菜Q紅蘿蔔Q-煮	香酥雞堡x1 雞胸堡S-炸	產銷履歷	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.7	744
9	二	五穀米飯	蒜味雞腿x1 雞腿S-滷	莎莎肉醬 洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728
10	三	糙米飯	BBQ豬排x1 豬排S-滷	海山醬關東煮 貢丸S米血S-煮	紅仁敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	香菇雞湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞丁Q	6	2.3	2	2.5	755
11	四	香Q白飯	茄汁煮魚 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 豆干片木耳Q肉絲S-炒	塔香海龍 海龍Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
12	五	麥片飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	芹炒什錦 芹菜Q木耳Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	味噌小魚湯 海帶芽小魚干	5.7	2.4	2	2.5	742
15	一	燕麥飯	三杯雞 雞丁S豆薯Q-煮	蒜蓉豆干 豆干-炒	針菇冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆履歷-煮	產銷履歷	金針肉絲湯 金針T肉絲S	5.6	2.4	2	2.5	735
16	二	藜麥飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	酥炸雙拼 雞塊Sx1可樂餅Sx1-炸	什錦白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.7	744
17	三	香Q白飯	匈牙利燉雞 雞丁S洋蔥Q甜椒Q-燉	五更豆腐煲 豆腐肉片S酸菜T-煮	鮮繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	季節青菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.5	749
18	四	蔬食日 小米飯	芝麻黑干 黑豆干-燒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S紅蘿蔔Q高麗菜Q-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.7	2.5	2	2.5	749
19	五	茄汁螺旋麵 螺旋麵玉米粒Q紅蘿蔔Q洋蔥Q絞肉S	香酥魚排x1 魚排Q-炸	紅蔥香拌雞 高麗菜Q雞肉Q-煮	豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q排骨S	5.8	2.4	2	2.8	762
22	一	糙米飯	枸杞麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	炸醬干丁 干丁紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	白菜滷 大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-燒	產銷履歷	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.5	742
23	二	藜麥飯	紅燒魚 魚丁Q洋蔥Q-煮	金黃甘藷條 甘藷條履歷-炸	木耳黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	5.8	2.3	2	2.7	750
24	三	燕麥飯	黑胡椒排骨x1 排骨S-滷	培根高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q培根S-煮	鍋燒三味 海帶結筍T豆干紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	6	2.3	2	2.5	755
25	四	海苔飯	五香雞腿x1 雞腿S-滷	鮮菇佛手 鮮菇Q紅蘿蔔Q佛手瓜Q-煮	茄汁炒蛋 蕃茄Q豆腐雞蛋Q-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q排骨S	5.5	2.5	2	2.5	735
26	五	香Q白飯	蒜味金黃燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	髮菜福州丸x1 福州丸S髮菜紅蘿蔔Q毛豆履歷金針菇Q-煮	蔥炒肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 高麗菜Q米粉紅蘿蔔Q香菇Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.5	749
29	一	小米飯	香滷雞翅x1 雞翅S-滷	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	油腐肉燥 油腐絞肉S-煮	產銷履歷	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.5	2.5	2	2.5	735
30	二	香Q白飯	茄汁燉肉 肉丁S馬鈴薯Q-燉	醬香蒸蛋 雞蛋Q-蒸	什炒粉絲 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆管-煮	有機蔬菜	味噌小魚湯 豆腐小魚干	5.7	2.3	2	2.5	734

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：4/11(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣