



美味午餐

# 同安國小 112.12月午餐菜單

★皇佳食品廠  
臺灣豬標章  
QR碼



皇佳食品廠 總經理 劉容均  
地址：同安區同安路100號  
電話：(02)2612-1111

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	油脂類	熱量
1	五	藜麥飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	鮮菇扁蒲 鮮菇Q扁蒲Q紅蘿蔔Q-煮	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆TAP-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 排骨S豆腐Q	5.6	2.4	2	2.5	735
4	一	五穀米飯	香滷排骨 排骨S-滷	芹香干絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	金黃雙色 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	產銷履歷 時蔬菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.7	737
5	二	胚芽米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	香炒敏豆 敏豆Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q排骨S	5.7	2.3	2	2.5	734
6	三	麥片飯	炸魚排 魚排Q-炸	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	紅蔥肉燥 碎干丁絞肉S-煮	季節青菜 佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.8	2.4	2	2.6	753
7	四	香Q白飯	古早味燉肉 肉丁S筍T-燉	糖醋天婦羅 天婦羅Q洋蔥Q甜椒Q-燒	柴香和風煮 蘿蔔Q紅蘿蔔Q香菇Q昆布捲-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q	5.7	2.5	2	2.6	754
8	五	台式炒飯 飯紅蘿蔔Q玉米粒Q洋蔥Q絞肉S	麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆腐-煮	冬瓜肉末 冬瓜Q絞肉S-煮	丸子兄弟 魷魚丸S貢丸S-炸	有機蔬菜 味噌小魚湯 豆腐小魚干	5.5	2.4	2	2.7	737
11	一	燕麥飯	可樂雞腿 雞腿S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	黃瓜鮮燴 大黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	產銷履歷 田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.6	746
12	二	香Q白飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q-煮	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-煮	芝麻海根 海根紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 金針湯 金針Q木耳Q鮮菇Q肉絲S	5.6	2.5	2	2.6	747
13	三	小米飯	蒜香南瓜雞 雞丁S南瓜Q-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.6	2.3	2	2.8	741
14	四	茄汁螺旋麵 螺旋麵蕃茄Q玉米粒Q紅蘿蔔Q絞肉S	BBQ豬排 豬排S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T-煮	有機蔬菜 日式海芽湯 海帶芽豆腐	5.5	2.4	2	2.6	732
15	五	麥片飯	義式燉魚 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	酥炸雙拼 可樂餅S雞塊S-炸	木耳炒佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 新竹米粉湯 米粉高麗菜Q芹菜Q肉絲S紅蘿蔔Q	5.7	2.3	2	2.7	743
18	一	海苔飯	豬肉豆腐煲 肉片S豆腐-燒	彩繪玉米 玉米粒Q毛豆TAP紅蘿蔔Q-煮	小瓜黑輪 小黃瓜Q紅蘿蔔Q黑輪Q-炒	產銷履歷 冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	5.5	2.3	2	2.5	720
19	二	藜麥飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	什錦白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	魚香炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q絞肉S-炒	有機蔬菜 麵線羹湯 麵線Q木耳Q筍T紅蘿蔔Q肉絲S雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.6	740
20	三	香Q白飯	卡滋豬排 豬排S-炸	甜醬關東煮 蘿蔔Q紅蘿蔔Q魚丸S-煮	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-燒	季節青菜 羅宋湯 高麗菜Q蕃茄Q芹菜Q肉絲S	5.6	2.3	2	2.8	741
21	四	蔬食日 胚芽米飯	糖醋豆包丁 豆包丁甜椒Q-燒	筍香肉燥 絞肉S筍T-煮	鮮炒瓠瓜 瓠瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆TAP湯圓	5.7	2.4	2	2.7	751
22	五	燕麥飯	普羅旺斯燉肉 肉丁S洋蔥Q蕃茄Q-煮	滷味燙 高麗菜Q金針菇Q豆皮肉片S-滷	椒鹽黃金薯 甘藷條Q-炸	有機蔬菜 海味蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.7	2.3	2	2.8	748
25	一	五穀米飯	豆瓣魚 魚丁Q豆腐-煮	鮮菇白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔Q鮮菇Q肉片S-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	產銷履歷 黃瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	5.6	2.4	2	2.8	748
26	二	小米飯	金黃燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	蒜蓉雙味 素肚貢丸S-煮	香拌雜菜 冬粉紅蘿蔔Q油菜Q海帶芽豆管-炒	有機蔬菜 大頭菜雞丁湯 大頭菜Q雞丁Q	5.6	2.5	2	2.5	742
27	三	藜麥飯	香滷雞翅 雞翅S-滷	韓式年糕 大白菜Q年糕紅蘿蔔Q-煮	芝麻蜜燒黑干 黑豆干-燒	季節青菜 法式濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q洋蔥Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.7	737
28	四	香鬆飯	鐵板肉片 肉片S洋蔥Q-炒	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	枸杞冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆TAP枸杞-煮	有機蔬菜 豆腐小魚湯 豆腐小魚干	5.6	2.4	2	2.7	744
29	五	香Q白飯	安東燉雞 雞丁S小黃瓜Q馬鈴薯Q-燉	芹炒什錦 芹菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲木耳Q-炒	瓜仔肉 絞肉S脆瓜T-煮	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨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、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章IQ豆奶日：12/14(四)。

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