同安國小
113.3月午餐菜單

美味午餐

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

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	糙米飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆薯Q-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	針菇蒲瓜 蒲瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐	5.6	2.4	2	2.5	735
4	一	香Q白飯	茄汁煮魚 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	什炒干片 豆干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	美式雙拼 雞塊S可樂餅S-炸	產銷履歷	冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.7	2.5	1.7	2.7	751
5	二	麥片飯	香滷雞翅 雞翅S-滷	紅麴肉燥 筍T絞肉S-煮	砂鍋白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.5	728
6	三	小米飯	烤肉醬豬排 豬排S-煮	和風大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲香菇Q-煮	夜市黑輪塊 黑輪Q芹菜Q-炒	季節青菜	味噌小魚湯 豆腐小魚干	5.7	2.2	2	2.6	731
7	四	五穀米飯	鹽酥雞 雞丁Q-炸	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	木耳佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.7	2.3	2	2.5	734
8	五	台式炒飯 飯玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	蒜蓉滷味 豆干素肚-滷	韭香芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.3	2	2.5	720
11	一	藜麥飯	椰香咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	蠔香素雞 素雞-煮	產銷履歷	刺瓜湯 黃瓜Q雞丁Q	5.6	2.4	2	2.5	735
12	二	香鬆飯	豆瓣魚 魚丁Q豆腐-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	香拌雜菜 冬粉豆管海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q-煮	有機蔬菜	白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q魷魚羹S木耳Q雞蛋Q	5.7	2.4	1.7	2.5	734
13	三	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-炒	洋釀甜條 天婦羅Q-煮	鮮燴扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.2	2	2.5	727
14	四	麥片飯	五香雞腿 雞腿S-滷	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔Q木耳Q-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶結排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
15	五	糙米飯	義式燉肉 肉丁S洋蔥Q甜椒Q-燉	麥香雞 雞胸堡S-炸	焗汁白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q絞肉S-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.5	2	2.7	744
18	一	燕麥飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	三杯油腐 油豆腐-煮	什炒黃瓜 黃瓜Q肉羹S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728
19	二	五穀米飯	香酥魚排 魚排Q-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	蒜炒高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔Q香菇Q雞丁Q	5.7	2.3	2	2.8	748
20	三	小米飯	迷迭香腿排 雞腿排S-滷	海山醬什錦 貢丸S米血S-煮	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	金針肉絲湯 金針T肉絲S	5.6	2.3	2	2.5	727
21	四	蔬食日 海苔飯	沙茶豆干 豆干-煮	蒸　蛋 雞蛋Q-蒸	肉絲時蔬 大白菜Q金針菇Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	有機蔬菜	時瓜湯 佛手瓜Q雞丁Q	5.7	2.2	2	2.7	736
22	五	藜麥飯	匈牙利燉雞 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆履歷-煮	塔香豬肉寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐小魚干	5.6	2.3	2	2.5	727
25	一	麥片飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	芹炒彩絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	雞米花 雞米花S-炸	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.4	1.8	2.7	732
26	二	胚芽米飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	蔬炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	酸辣湯 木耳Q紅蘿蔔Q筍T豆腐雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.5	728
27	三	糙米飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	紅蔥香拌雞 高麗菜Q雞肉Q-煮	芝麻黑豆干 黑豆干-燒	季節青菜	大頭菜湯 結頭菜Q排骨S	5.5	2.5	1.8	2.5	730
28	四	五穀米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	夜市魷魚羹 筍T魷魚羹S-煮	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.6	2.3	2	2.5	727
29	五	香Q白飯	麻香肉片 肉片S豆薯Q-燒	紅絲時豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	豆腐煲 豆腐絞肉S-煮	有機蔬菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	5.5	2.4	2	2.5	728
30	六	校慶 運動會	茄汁螺旋麵＋香滷雞腿＋豆沙包＋地瓜薯條＋履歷青菜＋玉米濃湯 螺旋麵洋蔥Q玉米粒Q紅蘿蔔Q絞肉S　雞腿S-滷　豆沙包S-蒸　履歷地瓜條-炸　履歷青菜　玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q					6	2.2	2	3	770

★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：3／14（四）　。

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