



同安國小

美味午餐 113.6月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章認證 - QRcode 一掃即知
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	油脂類	熱量
3	一	胚芽米飯	塔香鍋燒雞 <small>雞丁S豆干-燒</small>	黃瓜鮮繪 <small>大黃瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮</small>	丸子兄弟 <small>貢丸S魷魚丸S-炸</small>	產銷履歷	馬鈴薯濃湯 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q</small>	5.6	2.5	2	2.7	751
4	二	香Q白飯	日式炸豬排 <small>豬排S-炸</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄Q雞蛋Q豆腐-炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔味噌湯 <small>蘿蔔Q海帶芽鮮菇Q</small>	5.5	2.4	2	2.5	728
5	三	香Q白飯	安東燉雞 <small>雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮</small>	蒜蓉滷味 <small>素肚米血S酸菜T-滷</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜Q肉絲S鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮</small>	季節青菜	佛手肉絲湯 <small>佛手瓜Q肉絲S</small>	5.7	2.4	2	2.7	751
6	四	糙米飯	普羅旺斯魚丁 <small>魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-燒</small>	枸杞絲瓜蛋 <small>絲瓜Q雞蛋Q-煮</small>	醬燒油豆腐 <small>油豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒</small>	有機蔬菜	薑絲金針湯 <small>金針T木耳Q排骨S</small>	5.5	2.5	2	2.5	735
7	五	香菇油飯	五香雞腿排 <small>雞腿排S-滷</small>	和風大根燒 <small>白蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲-煮</small>	蔥爆肉絲 <small>洋蔥Q肉絲S-炒</small>	有機蔬菜	麵線羹湯 <small>麵線雞蛋Q肉羹S木耳Q紅蘿蔔Q筍T</small>	5.5	2.4	2	2.5	728
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: yellow;"> <h3>端午節快樂!</h3> </div>  </div>												
10	一											
11	二	海苔飯	酥炸雞翅 <small>雞翅S-炸</small>	肉燥蒸蛋 <small>雞蛋Q絞肉S-蒸</small>	木耳小瓜 <small>小黃瓜Q雪白菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜	芙蓉濃湯 <small>玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q</small>	5.5	2.4	2	2.5	728
12	三	香Q白飯	豉汁排骨 <small>軟骨T S 蘿蔔Q-煮</small>	干片小炒 <small>干片肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q-炒</small>	夜市魷魚羹 <small>魷魚羹S筍T洋蔥Q-煮</small>	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜Q雞丁Q</small>	5.5	2.4	2	2.8	741
13	四	茄汁螺旋麵	蒜味雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	豆沙包 <small>豆沙包S-蒸</small>	芹香彩絲 <small>芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒</small>	有機蔬菜	蔬菜味噌湯 <small>高麗菜Q鮮菇Q豆腐</small>	5.8	2.5	2	2.5	756
14	五	胚芽米飯	家鄉燉肉 <small>肉丁Q筍T-燉</small>	雞米花 <small>雞米花S-炸</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲Q木耳Q金針菇Q-煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>豆腐Q排骨S</small>	5.5	2.4	2	2.7	737
17	一	糙米飯	味噌薑汁肉片 <small>肉片S洋蔥Q-煮</small>	時瓜魚丸 <small>黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q鴻喜菇Q-煮</small>	芝麻蜜燒黑干 <small>黑豆干芝麻-燒</small>	產銷履歷	田園濃湯 <small>南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q</small>	5.5	2.4	2	2.5	728
18	二	五穀米飯	黃金魚排 <small>魚排Q-炸</small>	古早味肉燥 <small>絞肉S碎瓜T-煮</small>	彩繪冬瓜 <small>冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜	鮮筍排骨湯 <small>筍Q排骨S</small>	5.5	2.5	2	2.8	749
19	三	香Q白飯	迷迭香腿排 <small>雞腿排S-滷</small>	海山醬關東煮 <small>貢丸S米血T S-煮</small>	翠炒敏豆 <small>敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒</small>	季節青菜	日式豆腐湯 <small>豆腐Q小魚干海帶芽</small>	5.7	2.4	2	2.5	742
20	四	蔬食日 香鬆飯	油腐肉燥 <small>油豆腐絞肉S-滷</small>	茄汁炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q-炒</small>	酥炸甘薯條 <small>甘薯條履歷-炸</small>	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆珍珠粉圓</small>	5.8	2.5	2	2.7	765
21	五	香Q白飯	白醬洋芋燉雞 <small>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	紅蔥香拌豬 <small>高麗菜Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒</small>	海結麵輪 <small>海帶結筍T麵輪紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜	鮮菇佛手湯 <small>佛手瓜Q鮮菇Q排骨S</small>	5.7	2.4	2	2.5	742
24	一	胚芽米飯	打拋魚 <small>魚丁Q洋蔥Q蕃茄Q-煮</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐Q絞肉S木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small>	香酥雞堡 <small>雞胸堡S-炸</small>	產銷履歷	新竹米粉湯 <small>米粉肉絲S芹菜Q高麗菜Q紅蘿蔔Q</small>	5.5	2.5	2	2.8	749
25	二	燕麥飯	香滷雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽雞蛋Q</small>	5.7	2.5	2.2	2.5	754
26	三	香Q白飯	BBQ排骨 <small>排骨S-燒</small>	炒鮮筍 <small>筍Q肉絲S紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒</small>	白玉什錦 <small>蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉羹S-煮</small>	季節青菜	結頭菜湯 <small>結頭菜Q雞丁Q</small>	5.5	2.4	2	2.5	728
27	四	糙米飯	蒜味金黃雞丁 <small>雞丁S南瓜Q-煮</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-蒸</small>	滷雙味 <small>豆干素肚酸菜T-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜Q肉絲S</small>	5.7	2.5	2	2.5	749
28	五	香Q白飯	花瓜燉肉 <small>肉丁S豆薯Q花瓜T</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔Q雞蛋Q洋蔥Q-炒</small>	薑炒海根 <small>海帶根紅蘿蔔Q芝麻-炒</small>	有機蔬菜	豆腐羹湯 <small>豆腐肉絲S筍T木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔Q</small>	5.5	2.5	2	2.5	735

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均. 黃筱瑋

★本廠一律使用國產豬肉. 雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日: 6/13(四)。

(S): CAS 台灣優良農產品標章 (Q): 台灣農產生產追溯 (T): 產地-台灣