

美味午響

同安國小 114.10月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



	**					577	2000		4.05mm	*		
日期期	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 =	香Q白飯	BBQ豬排 ^{豬排s-滷}	★台南魷魚羹 ^{筍T触魚羹S-煮}	★芹香彩絲 芹菜Q干絲肉絲紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	佛手瓜湯 ^{佛手瓜Q雞丁S}	5. 5	2. 4	2	2.5	728	
2 四	香鬆飯	★ 義 式魚丁	★金黃炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	滷海帶 ^{海根紅蘿蔔履壓} 煮	有機蔬菜	★味噌豆腐湯 ^{豆腐}	5. 7	2.5	2	2.5	749	
3 五	小米飯	銀 蘿燒肉	麥香雞 ^{雞胸壓S-炸}	紅仁扁蒲	有機蔬菜	★南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5. 6	2. 5	2	2.8	756	
6 –	~中秋節放假~											
7 =	燕麥飯	香滷雞腿	咖哩肉醬 馬鈴薯の紅蘿蔔履歷紋肉S-煮	鮮菇時瓜 大黄瓜Q紅蘿蔔履歷菇Q-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針T肉絲S木耳Q	5. 8	2. 4	2	2.6	753	
8 =	胚芽米飯	薑汁肉片	★甜醬油腐 油腐黑輪O-煮	玉米肉末 玉米粒紋肉s紅蘿蔔履歷毛豆履歷-炒	産銷履歴	★海芽蛋花湯 ^{海帶芽雞蛋Q}	5. 5	2. 5	2	2.6	740	
9 四	炒飯	瓜 仔雞 #TS花瓜T-煮	★鮮肉鍋貼 鍋貼S.炸	★蛋香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷雛蛋Q-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	5. 7	2. 4	2	2.8	755	
10 五			~國慶日意	文 假~								
13 -	麥片飯	蒜香南瓜雞 ^{雞丁S歯瓜O-巻}	★炸醬干丁 FT較肉S毛豆履歷煮	★蛋酥白菜 大白菜0紅蘿蔔履歷雜蛋0-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 ^{冬瓜Q排骨S}	5. 7	2. 5	2	2. 7	758	
14 =	香Q白飯	福菜燉肉	香酥甘薯	小瓜肉絲 小黃瓜O紅蘿蔔屬曆肉絲S-炒	有機蔬菜	★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5. 6	2. 5	2	2.8	756	
15 =	糙米飯	可樂雞翅	滷蘿蔔煮	★夜市甜條 芹菜Q甜不辣Q-蒸	季節青菜	四神湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	5. 6	2. 4	2	2.6	739	
16 四	蔬食日 小米飯	★茄汁豆腐蛋 # # # # # # # # # # # # #	沙茶什錦 高麗菜Q肉片S紅蘿蔔履歷-煮	塔香寬粉 ^{寬粉紋肉S-炒}	有機蔬菜	時瓜雞丁湯 大黄瓜Q雞丁S	6	2. 4	2	2. 7	772	
17 五	胚芽米飯	★香酥魚排 ^{魚排5.炸}	★肉末炒蛋 ^{洋蕨Q紋肉S離蛋O-炒}	非香芽菜 亞芽菜の紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★麵線羹湯 瓣線新T肉藥S紅蘿蔔履歷木耳Q雞蛋Q	5. 7	2. 5	2	2.8	763	
18 六	運動會 香Q白飯	五香雞腿	培根高麗 藥/與根8-1/2	★田園炒蛋 玉米粒〇紅蘿蔔履歷毛豆履歷雜蛋〇-炒	產銷履歷	綠豆Q圓湯 ^{綠豆O圓湯}	5. 7	2. 4	2	2.6	746	
20 —		~運動會補假~										
21 =	什穀米飯	照 燒雞	★香香滷蛋 ##®O紋肉s.考	木耳佛手瓜 ###NONEQSIESSERF#	有機蔬菜	日式時蔬湯 ^{高麗菜Q鮮菇Q}	5. 6	2. 4	2	2.6	739	
22 三	燕麥飯	麻香肉片	雞米花 ^{雞米花S-炸}	★蒜蓉滷味 BET KIL NO	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5. 7	2. 5	2	2.8	763	
23 四	★茄汁螺旋麵 動玉米和Q洋馬Q級内S紅蘿蔔展歷	香滷雞翅	★豆沙包 ^{豆沙包s-蒸}	鮮菇扁蒲	有機蔬菜	★白玉羹湯 羅葡Q紅蘿蔔履歷魷魚羹S雞蛋Q	5. 5	2. 4	2	2. 7	737	
24 五		~光復節放假~										
27 —	海苔飯	★椒鹽魚丁	★麻婆豆腐 〒腐紋肉5-者	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷煮	產銷	刺瓜湯	5. 7	2. 4	2	2.6	746	
28 =	胚芽米飯	筍香滷肉	螞蟻上樹 ^{冬粉高麗菜Q紋肉S-炒}	糖醋獅子頭	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯O排骨S	6	2. 5	2	2. 7	779	
29 =	糙米飯	蒜香雞腿 ^{雞腮S:灣}	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★油腐肉末 油腐級ps-煮	季節青菜	青木瓜湯 青木瓜Q肉絲S	5. 5	2. 4	2	2.5	728	
30 四	麥片飯	蔥爆肉片	雞塊×2 ^{雞塊s-炸}	柴香白玉煮 ^{蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q:煮}	有機蔬菜	★味噌海芽湯 ^{海帶芽小魚乾}	5. 5	2. 4	2	2.8	741	
31 五	香Q白飯	醬燒翅小腿×2	★雪蓮子麵筋 ************************************	★玉米炒蛋 ┺米粒の紅蘿蔔履壓難蛋の-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 ^{冬瓜の排骨S}		2. 5				
	4		廠全面使用非基改黃豆製品及3			營養的	币多	到容	均.	謝作	5 霓	
	★本屬	一律使用國產豬肉.	雞肉(含再製加工品)	★三章1Q豆奶日	:]	10/9(四)		0				
	,	a . a . a	بالما مقاسونسيد									

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

※過敏源資訊:本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」,菜名以★ 標示含有過敏原,對其過敏體質者請詳閱菜單。