



同安國小
114.12月午餐菜單

* 皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣轉型黑箱拿掉偽，QRcode一掃解

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 一		糙米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★油腐粉絲煲 油腐冬粉紋肉S-煮	薑味什蔬 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷 履歷	★玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.7	2.5	1.8	2.5	744
2 二		香Q白飯	★義式魚丁 魚丁T洋蔥Q-煮	★紅絲炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	麥香雞 雞胸堡S-炸	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q排骨S	5.5	2.7	1.9	2.8	761
3 三		胚芽米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	★三杯雙味 豆干素肚-煮	佛手瓜肉絲 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-煮	季節 青菜	金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5.5	2.5	1.8	2.5	730
4 四		香鬆飯	咔滋豬排 豬排S-炸	翠炒什錦 小黃瓜Q黑輪Q紅蘿蔔履歷-炒	筍香肉燥 筍T絞肉S-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐	5.7	2.4	1.9	2.5	739
5 五		地瓜飯	蒜味燉雞 雞丁S南瓜Q-煮	★海芽炒蛋 海帶芽雞蛋Q三色豆S-炒	白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-煮	有機 蔬菜	刺瓜肉絲湯 大黃瓜Q肉絲S	5.6	2.4	1.9	2.5	732
8 一		台式炒飯	★香酥魚排 魚排S-炸	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★鐵板豆腐 豆腐絞肉S三色豆S-煮	產銷 履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	5.5	2.5	1.7	2.8	741
9 二		胚芽米飯	BBQ豬排 豬排S-燒	★鍋燒什錦 麵輪筍T紅蘿蔔履歷-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷培根S玉米粒Q-煮	有機 蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.7	2.4	1.8	2.5	737
10 三		糙米飯	五香雞翅 雞翅S-煮	★蜜燒黑干 黑豆干-煮	★開陽扁蒲 扁蒲Q木耳Q蝦米-煮	季節 青菜	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.6	1.7	2.5	735
11 四		香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q-煮	雞柳條x2 雞柳條S-炸	蒜炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.6	2.5	1.7	2.7	744
12 五		什穀米飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q-炒	有機 蔬菜	★白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉圓S木耳Q雞蛋Q	5.6	2.6	1.9	2.5	747
15 一		麥片飯	燒炸雞腿 雞腿S-滷後炸	★海山醬油腐 油腐-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	產銷 履歷	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	5.5	2.5	1.6	2.5	725
16 二		海苔飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	古早味肉燥 碎瓜T絞肉S-煮	有機 蔬菜	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	5.7	2.5	1.8	2.5	744
17 三		小米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	滷味燙 高麗菜Q豆管肉片S-煮	黑椒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節 青菜	★味噌豆腐湯 豆腐	5.5	2.4	1.7	2.5	720
18 四		蔬食日 燕麥飯	五香什錦 豆干蘿蔔Q-煮	芹香肉絲 芹菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★蒸 蛋 雞蛋Q-蒸	有機 蔬菜	紅豆湯圓 紅豆履歷湯圓	5.5	2.5	1.8	2.7	739
19 五		胚芽米飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★番茄炒蛋 番茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	有機 蔬菜	★田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.6	1.7	2.5	742
22 一		茄汁義大利麵	香滷雞腿 雞腿S-滷	★豆沙包 豆沙包S-蒸	★沙茶素雞 素雞-炒	產銷 履歷	結頭菜肉絲湯 結頭菜Q肉絲S	5.7	2.6	1.7	2.5	749
23 二		麥片飯	★豆瓣魚丁 魚丁Q豆腐-煮	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	香酥地瓜條 甘薯條履歷-炸	有機 蔬菜	★日式海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.5	1.7	2.7	751
24 三		糙米飯	鹽燒翅小腿x2 小腿S-燒	★醬炒干片 干片肉片S-炒	蘿蔔肉羹 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔履歷-炒	季節 青菜	★芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.5	2.6	1.7	2.5	735
25 四			~行憲紀念日放假~									
26 五		燕麥飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q-炒	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	有機 蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.5	1.8	2.5	730
29 一		胚芽米飯	蒜味南瓜豬 肉丁S南瓜Q-煮	什錦時瓜 佛手瓜Q魚丸S-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷 履歷	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.8	2.4	1.6	2.5	739
30 二		糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	有機 蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q肉絲S	5.5	2.5	1.7	2.5	728
31 三		香Q白飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q蒟蒻小卷-煮	雞米花 雞米花S-炸	季節 青菜	黃瓜湯 大黃瓜Q雞丁S	5.5	2.4	1.8	2.7	732

* 本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依霓

本公司全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依霓

*本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)。 *三章1Q豆奶日：12 / 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

※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。