

113年2月菜單 南門國中

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	全日 供應	雞肉 供應	豬肉 供應	魚類 供應	蛋類 供應	其他 供應
16	五	芝麻飯	梅干扣肉	肉末玉米	麻婆豆腐	有機 青菜	蘿蔔湯		6	2.8	2	2.9	0	811
		白米、黑芝麻	豬肉(主)、梅干菜/燒	玉米、豬肉、時蔬/炒	豆腐(主)、蔥、絞肉/燒		白蘿蔔、豬肉							
17	六	雜糧飯	塔香燒雞	滷肋排x1	白菜滷	有機 青菜	海芽薑絲湯	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
		白米、雜糧米	雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒	豬肋排/滷	大白菜(主)、絞肉、時蔬/炒		海帶芽、薑							
19	一	地瓜飯	糖醋豬	香燒雞排x1	銀芽肉絲	綠色 青菜	味噌湯		6	3	2	2.7	0	817
		白米、地瓜	豬肉(主)、時蔬、雞/燒	雞排/燒	綠豆芽、豬肉、時蔬/炒		板豆腐、時蔬、味噌							
20	二	白飯	咖哩雞	無骨排骨酥x3	什錦蒲瓜	綠色 青菜	綠豆湯		6	2.9	2	2.6	0	805
		白米	雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	排骨酥/烤	蒲瓜、時蔬/炒		綠豆							
21	三	有機白飯	豉汁肉柳	滷二節翅x1	蕃茄豆腐	有機 青菜	四神湯		6	2.8	2	2.9	0	811
		有機米	豬肉(主)、豆豉/燒	二節翅/滷	板豆腐、蕃茄/炒		洋芋、薏仁、時蔬、四神湯色							
22	四	胚芽飯	三杯雞	紅糟肉x3	柴魚蒸蛋	有機 青菜	榨菜肉絲湯	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
		白米、胚芽米	雞肉(主)、時蔬/燒	豬肉/燒	CAS絞蛋液蛋、柴魚片/蒸		榨菜、豬肉							
23	五	義大利麵	烤雞排x1	蕃茄肉醬	地瓜薯條x3	有機 青菜	玉米濃湯		6.2	3	2	2.8	0	835
		義大利麵	雞肉(主)/烤	豬肉、時蔬、番茄醬/燒	地瓜(主)、甜不辣/烤		玉米、時蔬、雞蛋							
26	一	白飯	沙茶魷魚條	義式焗醬雞	高麗炒冬粉	綠色 青菜	羅宋湯		6	2.9	2	2.8	0	814
		白米	魷魚條、沙茶醬、時蔬/炒	雞肉(主)、時蔬/燒	甘藍(主)、時蔬、冬粉、絞肉/炒		蕃茄、豬肉、時蔬							
27	二	白飯	泡菜肉片	麥香雞x1	咖哩洋芋	綠色 青菜	大瓜湯	TAP 豆漿	6	2.9	1.8	3	1	878
		白米	豬肉(主)、大白菜/炒	雞肉/烤	馬鈴薯、時蔬、咖哩粉/炒		大黃瓜、豬肉							
28	三	228放假不供餐												
29	四	糙米飯	蘿蔔燒肉	★鹽酥雞x3	南瓜油腐	有機 青菜	玉米蛋花湯	乳品	6	2.9	2.2	2.8	1	879
		白米、糙米	豬肉(主)、蘿蔔/燒	雞肉/炸	海豆腐、南瓜/燒		玉米、雞蛋							

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	4次	5次	10次	0次	1次	1次

113年2月 素食菜單 南門國中

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯品	副品	全日 供應	午間 供應	晚 間	宵 夜	外 賣	備 註
16	五	芝麻飯	麻婆豆腐	田園玉米	彩蔬甜豆	塔香紫茄	有機 青菜	蘿蔔湯		6	26	21	27	1	849
		白米、芝麻	豆腐/燒	玉米、時蔬/炒	甜豆、時蔬/炒	茄子、九層塔/燒		白蘿蔔							
17	六	雜糧飯	滷豆包	白菜滷	三杯鮮菇	炒佛手瓜	有機 青菜	海芽薑絲湯	水果	6	27	21	27	0	797
		白米、雜糧米	豆包/滷	大白菜、時蔬/滷	菇、時蔬/炒	佛手瓜/炒		海帶芽、薑							
19	一	地瓜飯	糖醋素雞	咖哩洋芋	彩蔬銀芽	塔香海茸	綠色 青菜	味噌湯		6	27	21	26	0	792
		白米、地瓜	素雞、時蔬/炒	洋芋、時蔬、咖哩粉/燒	綠豆芽、時蔬/炒	海茸、九層塔/炒		板豆腐、味噌、時蔬							
20	二	白飯	滷黑豆干	百燴珍菇	豆薯豆皮絲	什錦蒲瓜	綠色 青菜	綠豆湯		6	26	22	27	0	792
		白米	豆干/滷	鮮菇、時蔬/炒	豆薯、豆皮/炒	蒲瓜/炒		綠豆							
21	三	有機白飯	蕃茄豆腐	雪菜炒年糕	西芹素丸	拌炒干絲	有機 青菜	四神湯		6	27	22	28	0	804
		有機米	豆腐、蕃茄/炒	雪菜、年糕/炒	西芹、素丸/炒	豆干/炒		洋芋、四神湯色							
22	四	金瓜米粉	滷大豆腐	紅絲長豆	豆醬劍筍	山藥卷	有機 青菜	玉米濃湯	果汁	6	26	21	27	1	849
		米粉、南瓜、時蔬	豆腐/滷	長豆、時蔬/炒	劍筍、時蔬/炒	山藥捲/燒		玉米、時蔬							
23	五	胚芽飯	芹香腐竹	芋香芋頭	彩蔬四季	冰糖蓮藕	有機 青菜	榨菜湯		6	27	21	27	0	797
		白米、胚芽米	腐竹、芹菜/炒	芋頭、時蔬/炒	四季豆、時蔬/炒	蓮藕/燒		榨菜湯							
26	一	香鬆飯	醬燒豆皮	高麗炒冬粉	筍干朴菜	什錦薏仁	綠色 青菜	羅宋湯		6	27	21	26	0	792
		白米、香鬆	豆腐皮/燒	冬粉、甘藍/炒	竹筍、朴菜/燒	薏仁、時蔬/燒		番茄、時蔬							
27	二	白飯	香菇烤麩	豆薯豆皮絲	脆炒瓠瓜	芹香海絲	綠色 青菜	大瓜湯		6	26	22	27	0	792
		白米	烤麩、香菇/燒	豆薯、豆皮/炒	瓠瓜、時蔬/炒	海帶絲、芹菜/炒		大南瓜							
28	三	228放假不供餐													
29	四	糙米飯	蘿蔔燒豆輪	白菜炒豆皮	破布子苦瓜	烤地瓜	有機 青菜	玉米鮮蔬湯	乳品	6	25	23	28	1	851
		白米、糙米	豆輪、白蘿蔔/燒	大白菜、豆皮/炒	苦瓜、破布子/燒	地瓜/烤		玉米、時蔬							

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。※本菜單內容含有堅果，有過敏體質者，敬請小心食用