

# 113年4月菜單 南門國中

本店豬原料  
原產地 台灣

營養師: 林易雄(營養師字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	全蛋 個/天	鮮乳 個/天	雞蛋 個/天	肉類 個/天	魚類 個/天	其他 個/天	總計 (+/-)
1	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	韓式燒雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>		6	3	2	2	7	0	817
2	二	白飯 <small>白米</small>	豉汁燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、香料/燒</small>	茄汁肉醬焗洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬、豬肉、番茄醬/燒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>		6	2.9	2	2	6	0	805
3	三	雞肉絲 有機飯 <small>有機米、雞肉絲</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	BBQ二節翅x1 <small>二節翅/油</small>	白菜滷 <small>大白菜、時蔬/滷</small>	有機 青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	乳品	6	2.8	2	2	9	1	871
4	四	連假不供餐													
5	五	連假不供餐													
8	一	白飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚/烤</small>	紅燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	鮮筍什錦 <small>竹筍(主)、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀糖粉</small>		6	3	2	2	7	0	817
9	二	白飯 <small>白米</small>	醬爆豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	木耳炒薑絲 <small>木耳、薑、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		6	2.9	2	2	6	0	805
10	三	有機白飯 <small>有機米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚/蒸</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜、木耳/炒</small>	有機 青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、雞蛋、竹筍、木耳、豬肉</small>		6	2.8	2	2	9	0	811
11	四	DIY義大利麵 <small>義大利麵</small>	香料烤雞排x1 <small>雞排(主)/烤</small>	西西里肉醬 <small>豬肉(主)、時蔬、蕃茄醬/燒</small>	波浪薯條x3 <small>薯條(主)、甜麵粉/烤</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、時蔬、雞蛋</small>	水果	6	2.8	2	2	9	1	871
12	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香滷翅腿x1 <small>雞翅/滷</small>	白菜滷 <small>白菜、時蔬/炒</small>	有機 青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌、小魚乾</small>		6	2.8	2	2	9	0	811
15	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、臘瓜/炒</small>	滷雞排x1 <small>雞排(主)/滷</small>	什錦寬粉 <small>甘藷(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	淮山排骨湯 <small>山藥、洋芋、排骨</small>		6	3	2	2	7	0	817
16	二	白飯 <small>白米</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒</small>	★虱目魚排x1 <small>虱目魚/炸</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	綠色 青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>		6	2.9	2	2	6	0	805
17	三	有機白飯 <small>有機米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉、冰糖、時蔬/燒</small>	香蔥炒蛋 <small>雞蛋(主)、時蔬/炒</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機 青菜	黃芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽、豬肉、時蔬</small>		6	2.8	2	2	9	0	811
18	四	招牌油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	燒烤豬排x1 <small>豬肉(主)/烤</small>	海苔花枝丸x2 <small>花枝丸(主)、海苔/滷</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	有機 青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	果汁	6	2.8	2	2	9	1	871
19	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	豬肉炒甜條x3 <small>甜條(主)、豬肉/炒</small>	毛豆干丁 <small>豆干、毛豆、豬肉、時蔬/炒</small>	有機 青菜	筍片湯 <small>筍子、時蔬</small>		6.2	3	2	2	8	0	835
22	一	全中運													
23	二	全中運													
24	三	全中運													
25	四	全中運													
26	五	什錦炒米粉 <small>米粉、時蔬、豬肉</small>	香滷雞翅x1 <small>雞翅(主)/滷</small>	肉燥干丁 <small>豬肉(主)、豆干/滷</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍、時蔬、豬肉/炒</small>	有機 青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、雞蛋</small>	優酪乳	6	2.9	2.2	2.8	1	1	879
29	一	白飯 <small>白米</small>	泰式椰奶雞 <small>雞肉(主)、時蔬、椰菜粉/燒</small>	紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭(主)、時蔬/燒</small>	肉絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>	TAP 豆漿	6.2	2.9	2	2	7	1	883
30	二	白飯 <small>白米</small>	沙茶豬肉 <small>豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒</small>	★麥克雞塊x2 <small>雞塊/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉/燒</small>	綠色 青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>		6	2.7	2.2	3	0	0	813

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸食品。

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	7次	8次	16次	0次	3次	1次