

宏遠111年9月素食菜單南門國中

◎ 營養師：蔣孟芸、黃佩珊 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198

本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、堅果類、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用

宏遠使用國產豬肉

★本公司全面使用非基因改造大豆製品及玉米，請安心食用★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全日 總分 (分)	五菜 內類 (分)	蔬菜 (分)	肉類 (分)	魚類 (分)	水果 (分)
8/30	二	燕麥飯	糖醋烤麩 烤麩+蔬菜-煮	紅燒冬瓜 冬瓜+蔬菜-燒	螞蟻上樹 蔬菜+冬粉-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.7		846
8/31	三	有機白飯	照燒百頁 百頁+蔬菜-煮	香炒花椰 花椰+蔬菜-炒	炒鮮蔬 蔬菜-炒	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜+番茄		6.3	2.7	2.3	2.7		822.5
1	四	薏仁飯	麻油素齋 凍肉+蔬菜-煮	沙茶豆雞 素雞+蔬菜-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果	6.3	2.7	2.3	2.7		822.5
2	五	五穀飯	鮮蔬油片 蔬菜+油片-煮	義式玉米 玉米+蔬菜-炒	豆芽雙絲 豆芽+蔬菜-炒	有機 蔬菜	洋芋湯 洋芋+蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5		832.5
5	一	胚芽飯	番茄豆腐 豆腐+蔬菜-煮	筍燒素肉 蔬菜+素肉-燒	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.4	2.7	2.3	2.7		829.5
6	二	芝麻飯	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	味噌凍腐 蔬菜+凍肉-煮	清炒芽菜 黃芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	時蔬湯 蔬菜		6.5	2.6	2.3	2.7		829
7	三	有機白飯	照燒麵腸 麵腸+蔬菜-燒	茄汁粉絲 蔬菜+冬粉-煮	木耳鮮瓜 瓜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜+蔬菜	豆漿	6.4	2.6	2.5	2.7		827
8	四	燕麥飯	酸甜竹腸 蔬菜+香竹腸-煮	日式油腐 油腐+蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	海芽薑絲湯 海芽+薑絲	水果	6.6	2.7	2.5	2.8		853
12	一	野菇炊飯	芹炒素肚 素肚+蔬菜+芹-炒	紅椒四季 蔬菜+敏豆-炒	紅絲扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	筍仔湯 筍+薑絲		6.4	2.7	2.3	2.7		829.5
13	二	糙米飯	香椿豆腐 蔬菜+豆腐-煮	芝香南瓜 南瓜+芝麻-燒	菇香白菜 白菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	玉米湯 玉米+蔬菜		6.5	2.6	2.3	2.7		829
14	三	有機白飯	醬燒素排 素肉排-燒	紅絲豆薯 豆薯+紅蘿蔔-炒	蠔油素齋 蔬菜-炒	有機 蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7		833.5
15	四	胚芽飯	五香豆干 豆干+蔬菜-煮	沙茶海根 海帶根+蔬菜-炒	木耳燒筍 筍+蔬菜-燒	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+枸杞	水果	6.4	2.6	2.5	2.7		827
16	五	薏仁飯	酸菜麵腸 麵腸+蔬菜-煮	香甜薯塊 洋芋+紅蘿蔔-煮	清炒雙花 花椰+蔬菜-炒	有機 蔬菜	鮮菇蔬菜湯 蔬菜+菇		6.6	2.7	2.5	2.8		853
19	一	茄汁義大利麵	素魚排 素魚排-燒	麻婆豆腐 豆腐+蔬菜-煮	鮮蔬寬粉 蔬菜+寬粉-炒	履歷 蔬菜	針菇時瓜湯 瓜+菇		6.6	2.7	2.4	2.7		846
20	二	薏仁飯	三杯油腐 油腐+蔬菜-燒	五香麵輪 蔬菜+麵輪-油	芝香牛蒡 牛蒡+芝麻-炒	履歷 蔬菜	大滷湯 蔬菜+豆腐		6.5	2.6	2.6	2.6		832
21	三	有機白飯	椒麻素雞 素雞+蔬菜-炒	紅燒洋芋 洋芋+蔬菜-煮	茼蒿花椰 花椰+茼蒿-炒	有機 蔬菜	昆布湯 海帶+蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7		822.5
22	四	小米飯	薑燒麵腸 麵腸+蔬菜-燒	鮮炒時蔬 蔬菜-炒	太極木耳 黑木耳+白木耳-煮	有機 蔬菜	黃瓜湯 黃瓜	水果	6.3	2.7	2.4	2.7		825
23	五	糙米飯	和風凍腐 蔬菜+凍肉-煮	炒葫蘆瓜 瓜+蔬菜-炒	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	黃芽湯 黃芽+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.5	2.7		834
26	一	鮮蔬炒飯	蜜汁花干 蘭花干-油	鳳梨木耳 木耳+鳳梨+蔬菜-煮	清炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	彩蔬湯 玉米+蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6		832
27	二	胚芽飯	青蔬烤麩 蔬菜+烤麩-燒	茄汁洋芋 洋芋+蔬菜-煮	紅片白菜 白菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	筍絲湯 筍絲+薑絲		6.4	2.7	2.4	2.6		827.5
28	三	有機白飯	素肉燥 蔬菜+素肉-煮	香菇蘿蔔絲 蘿蔔+紅蘿蔔+菇-炒	季節鮮瓜 瓜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑絲		6.3	2.7	2.3	2.7		822.5
29	四	五穀飯	鮮蔬油腐 油腐+蔬菜-煮	彩椒玉米 玉米+甜椒-炒	脆炒海絲 海帶絲+蔬菜-炒	有機 蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑絲	水果	6.6	2.7	2.4	2.6		841.5
30	五	紅藜飯	蜜汁豆干 豆干+蔬菜-燒	蘿蔔麵輪 蔬菜+麵輪-煮	薑味時蔬 蔬菜-炒	有機 蔬菜	磨菇濃湯 蔬菜+菇		6.5	2.7	2.5	2.5		832.5

【營養教育】中秋團圓人不圓小秘訣，選擇低脂肉先醃再烤，不重複塗醬，把握「三少一高」，少油、少糖、少鹽及高膳食纖維；月餅一人一半感情不會散！

※本公司全面採用國產豬產地：台灣 ※本校未使用輻射汙染食品

HY 宏遠 111年9月菜單 南門國中

◎營養師：蔡孟宏、黃郁琦 ◎地址：新北市五股區五龍路54號 ◎電話：(02)2790-0198
 ※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、蒜花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含脂肪蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用※
 ★本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★祝用餐愉快★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全餐 總分 (分)	全素餐 總分 (分)	蔬食餐 總分 (分)	海鮮餐 總分 (分)	肉類餐 總分 (分)
8/30	二	燕麥飯	無錫豬肉 豬肉+地瓜+洋芋-煮	玉米干丁 玉米+玉米+紅蘿蔔-煮	紅燒冬瓜 冬瓜+枸杞-燒	履歷蔬菜	筍絲湯 筍+雞骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
8/31	三	有機白飯	蒲燒雞 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	關東煮 蘿蔔+玉米+雞肉+甜不辣-煮	紅絲花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 白菜+排骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
1	四	薏仁飯	日式照燒豬 豬肉+洋蔥+蒜-煮	麻婆豆腐 三色豆+豆腐+豬肉-煮	開陽扁蒲 扁蒲+木耳+蝦米-煮	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 豆腐+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
2	五	肉醬義大利麵	醬燒雞排X1 雞排-煮	可樂餅X1 奶油布丁酥-炸 鮮蔬豬肉 高麗+雞肉+木耳-炒	時蔬海根 筍+海根-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 黃瓜+蒜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	一	胚芽飯	迷迭香豬肉 豬肉+洋蔥+青椒-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	清炒鮮瓜 絲瓜+木耳-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	二	野菇炊飯	香滷翅小腿X2 翅小腿-滷	蘿蔔豬肉油腐 蘿蔔+雞肉+油腐-煮 咖哩雞 雞肉+洋芋+洋蔥+紅蘿蔔-煮	蒜香高麗 高麗+木耳-炒	履歷蔬菜	時瓜湯 冬瓜+薑		6.5	2.6	2.3	2.7	829
7	三	有機白飯	韓式豬肉 豬肉+洋蔥+蒜-煮	餡餅X1 餡餅-烤	香料薯絲 豆薯+紅蘿蔔+毛豆-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	豆漿	6.4	2.6	2.5	2.7	827
8	四	燕麥飯	烤雞排X1 雞排-烤	鮮肉鍋貼X2 鍋貼-蒸	紅油燒筍 筍+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	一	蘑菇醬鐵板麵	炸豬排X1 豬排-炸	韓式雞丁 雞肉+豆芽+木耳-煮 蒸餃X2 水餃-蒸	菇香白菜 白菜+蒜+鮑魚-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.6	2.6	2.4	2.6	834
13	二	糙米飯	蠔油嫩雞 雞肉+蒜+洋蔥-煮	雞塊X3 雞塊-烤	清炒海絲 海絲+蒜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	什錦洋芋湯 洋芋+洋蔥+玉米		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
14	三	有機白飯	味噌燒豬 豬肉+蘿蔔+紅蘿蔔-煮	蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	麻香高麗 高麗+木耳-炒	有機蔬菜	昆布湯 海帶+紅蘿蔔		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
15	四	胚芽飯	香烤雞翅X1 雞翅-烤	奶香南瓜肉醬 南瓜+洋芋+雞肉+奶酪-煮	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+蒜+紅蘿蔔+木耳	水果	6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
16	五	薏仁飯	蒜香豬排X1 豬排-煮	田園豬肉彩蔬 玉米+豬肉+紅蘿蔔+芋頭+青豆-煮	季節時瓜 黃瓜+蒜-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 蒜+洋芋+薑		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
19	一	古早味炒飯	照燒雞排X1 雞排-煮	鮮蔬豆腐 玉米+紅蘿蔔+豆腐-煮 蒸肉餅 蘿蔔+洋蔥+雞肉+玉米+鮑魚-蒸	沙茶海草 海草+洋蔥+蒜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬玉米湯 高麗+玉米+排骨		6.4	2.7	2.3	2.7	820.5
20	二	薏仁飯	梅林醬燒豬 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	時蔬肉絲 筍+雞肉+紅蘿蔔+木耳-煮	芝香牛蒡 牛蒡+芝麻-炒	履歷蔬菜	豆薯雞湯 豆薯+紅蘿蔔+雞骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
21	三	有機白飯	蜜汁翅小腿X2 翅小腿-烤	蝦捲X1 蝦捲-烤	粉蒸南瓜 南瓜-蒸	有機蔬菜	黃芽排骨湯 黃芽+木耳+排骨		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
22	四	小米飯	茄汁魚丁 魚肉+胡椒-煮	鮮蔬豬肉炒粉 高麗+蒜+豬肉+木耳-炒	彩蔬三色 玉米+蒜+紅蘿蔔+炒	有機蔬菜	味噌湯 凍豆腐+海芽+洋蔥	水果	6.4	2.6	2.5	2.7	827
23	五	糙米飯	炸雞排X1 雞排-炸	洋芋肉臊 洋芋+蔬菜+雞肉-煮	鮮炒條豆 條豆+豆薯+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍仔湯 筍+排骨		6.6	2.7	2.5	2.8	853
26	一	芝麻飯	橙汁豬肉 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	沙茶豬肉嫩腐 豆腐+雞肉+紅蘿蔔+木耳-煮	炒時蔬 青木瓜+薑-炒	履歷蔬菜	彩蔬湯 玉米+豆薯		6.6	2.7	2.4	2.7	846
27	二	日式炒烏龍	香酥雞翅X1 雞翅-炸	茄汁豬肉 洋芋+雞肉+毛豆-煮 洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋-炒	香炒時蔬 豆薯+甜椒-炒	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑		6.5	2.6	2.6	2.6	832
28	三	有機白飯	糖醋豬排X1 豬排-煮	玉米肉茸 玉米+紅蘿蔔+雞肉-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+蒜-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
29	四	五穀飯	醬燒雞翅X1 雞翅-煮	雞米花X3 雞肉-炸	炒鮮瓜 黃瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+排骨	水果	6.3	2.7	2.4	2.7	825
30	五	紅藜飯	照燒豬肉 豬肉+洋芋+洋蔥-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔+蛋-炒	針菇高麗 高麗+蒜-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.5	2.6	2.5	2.7	834

【營養教育】中秋團圓人不團小秘訣，選擇低脂肉先醃再烤，不重複塗醬，把握「三少一高」，少油、少糖、少鹽及高膳食纖維；月餅一人一半或情不會散！

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣 ※本校未使用輻射汙染食品

8年級

南門國中111年8+9月菜單(8年級)

宮保王 歡樂世界
Kung Pao Bowl
Tel: 02-26519947
地址: 台北市南港路三段149巷49弄12號

本店使用豬肉
原產地 臺灣

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號: 109 營養師: 陳合頂

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	飲品	水果	點心	其他	備註
8/30	二	小米飯	咖哩燉肉	★鹽酥雞*3	什錦高麗菜	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯					
		白米(蒸)	豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)	雞肉(炸)	高麗菜、木耳、胡蘿蔔(炒)		紫菜、雞蛋(煮)					
8/31	三	有機白米飯	蒲燒蒸魚+糖醋雞丁	回鍋豆干肉片	雙色蘿蔔煮	有機蔬菜	酸辣湯	水果				
		有機白米(蒸)	魚肉(蒸)/雞肉、洋蔥、小黃瓜(炒)	豬肉、豆干、芹菜(炒)	蘿蔔、胡蘿蔔、毛豆(煮)		豆腐、蔬菜(煮)					
1	四	紅醬義大利麵	香料雞排	地瓜薯條*4	彩繪花椰菜	有機蔬菜	玉米濃湯					
		義大利麵、豬肉、蔬菜(炒)	雞排(炸)	薯條(炸)	花椰菜、彩椒(炒)		玉米、馬鈴薯、蔬菜(煮)					
2	五	香Q白飯	梅干筍香燒肉	什錦蝦排*1	鮮蔬豆芽	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯					
		白米(蒸)	豬肉、筍、梅干菜(燉)	蝦排(炸)	豆芽菜、胡蘿蔔、韭菜(炒)		冬瓜、薑絲(煮)					
5	一	招牌油飯	五香肉排*1	雞茸毛豆	海帶干絲	綠色蔬菜	麵線羹					
		糯米(蒸)	豬肉(油)	雞肉、毛豆(炒)	海帶、豆干、絲、胡蘿蔔、芹菜(炒)		麵線、蔬菜(煮)					
6	二	燕麥飯	蘿蔔滷肉	田園炒蛋	蒜香高麗菜	綠色蔬菜	日式味噌湯					
		白米、燕麥(蒸)	豬肉、蘿蔔(燉)	雞蛋、玉米、洋蔥(炒)	高麗菜、木耳、胡蘿蔔(炒)		豆腐、蔬菜(煮)					
7	三	有機白米飯	沙茶豬柳	★▲麥克雞塊*3	蔬香豆腐煲	有機蔬菜	✓波霸奶茶	水果				
		有機白米(蒸)	豬肉、洋蔥(炒)	雞塊(炸)	豆腐、香菇、蔬菜(燉)		珍珠、奶精、紅茶(煮)					
8	四	香Q白飯	烤肉醬肉片	中秋烤雞肉串*1	金茸絲瓜	有機蔬菜	番茄洋芋湯					
		白米(蒸)	豬肉、蔬菜(燉)	雞肉(烤)	絲瓜、金針菇、胡蘿蔔(炒)		番茄、洋芋、蔬菜(煮)					
9	五	中 ~ 秋 ~ 連 ~ 假										
12	一	什錦炒麵	蔥爆肉絲	▲鮮肉包*1	清炒扁蒲	綠色蔬菜	芹香蘿蔔湯					
		麵條、蔬菜(炒)	豬肉、蔬菜(炒)	肉包(蒸)	扁蒲、蔬菜(炒)		蘿蔔、芹菜(煮)					
13	二	香Q白飯	馬鈴薯雞丁+海鮮卷*1	鵝蛋干丁肉燥	紅絲大白菜	綠色蔬菜	黃瓜大骨湯					
		白米(蒸)	雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)/海鮮卷(烤)	豬肉、豆干、鵝蛋(油)	大白菜、胡蘿蔔、木耳(炒)		大黃瓜(煮)					
14	三	有機白米飯	★炸豬排*1	番茄炒蛋	家常粉絲	有機蔬菜	蔬菜雞湯	水果				
		有機白米(蒸)	豬肉(炸)	雞蛋、番茄(炒)	粉絲、高麗菜、蔬菜(炒)		雞肉、蔬菜(煮)					
15	四	薏仁飯	泡菜肉片	韓風翅小腿*1	翠炒黃芽	有機蔬菜	薑絲海芽湯					
		白米、薏仁(蒸)	豬肉、泡菜、蔬菜(炒)	翅小腿(燉)	黃豆芽、胡蘿蔔、木耳(炒)		海帶芽、薑絲(煮)					
16	五	十穀飯	三杯雞	白菜獅子頭	九層塔海帶	有機蔬菜	榨菜肉絲湯					
		白米、十穀(蒸)	雞肉、米血糕(炒)	豬肉、白菜、蔬菜(燉)	海帶、九層塔(炒)		豬肉、榨菜、蔬菜(煮)					
19	一	糙米飯	瓜仔雞肉煮+鍋貼*2	肉末玉米蛋	開陽黃瓜	綠色蔬菜	鄉村番茄湯					
		白米、糙米(蒸)	雞肉、瓜仔、胡蘿蔔(煮)/鍋貼(烤)	豬肉、雞蛋、玉米(炒)	大黃瓜、蝦米、木耳(炒)		蔬菜、番茄(煮)					
20	二	紅藜飯	★椒鹽魚排*1 (羅歷生鮮水產品)	堅果白醬南瓜雞	毛豆干丁	綠色蔬菜	玉米蛋花湯					
		白米、紅藜(蒸)	魚排(炸)	雞肉、南瓜、堅果(炒)	豆干丁、毛豆(炒)		雞蛋、玉米、蔬菜(煮)					
21	三	有機白米飯	鍋滷雞翅*1	蒜炒蠔油肉片	▲烤可樂餅*1	有機蔬菜	✓綠豆西米露	水果				
		有機白米(蒸)	雞翅(燉)	豬肉、蔬菜(炒)	可樂餅(烤)		綠豆、西谷米(煮)					
22	四	香Q白飯	日式咖哩雞	壽喜燒豬肉	芝麻海帶	有機蔬菜	味噌豆腐湯					
		白米(蒸)	雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)	豬肉、蔬菜(燉)	海帶、芝麻(炒)		豆腐、蔬菜(煮)					
23	五	燕麥飯	鐵路排骨*1	蜜汁雞肉	蛋酥白菜滷	有機蔬菜	鮮筍湯					
		白米、燕麥(蒸)	豬肉(燉)	雞肉、蔬菜(炒)	白菜、雞蛋、胡蘿蔔、木耳(油)		筍子、蔬菜(煮)					
26	一	芝麻飯	主廚燉肉	迷迭香雞片	火腿玉米	綠色蔬菜	黃瓜湯					
		白米、芝麻(蒸)	豬肉、蔬菜(燉)	雞肉、蔬菜(炒)	玉米、火腿(炒)		黃瓜(煮)					
27	二	香Q白飯	★炸雞腿*1	打拋豬肉	木耳筍絲	綠色蔬菜	風味蔬菜湯					
		白米(蒸)	雞腿(炸)	豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)	筍絲、胡蘿蔔、木耳(炒)		蔬菜(煮)					
28	三	有機白米飯	乾燒雞肉+滷蛋	豆干肉絲	滷香海片	有機蔬菜	赤肉羹湯	水果				
		有機白米(蒸)	雞肉、地瓜(炒)/滷蛋(燉)	豬肉、豆干、芹菜、胡蘿蔔(炒)	海帶(燉)		豬肉、蔬菜(煮)					
29	四	彩繪紅藜飯	沙嗲肉片	雞絲炒芽菜	紅燒豆腐	有機蔬菜	南瓜濃湯					
		紅藜、毛豆、玉米(蒸)	豬肉、洋蔥(炒)	雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒)	豆腐、蔬菜(燉)		南瓜、蔬菜(煮)					
30	五	胚芽飯	茄汁洋芋雞	▲香烤豬肉餡餅*1	腐皮高麗菜	有機蔬菜	蘿蔔湯					
		白米、胚芽(蒸)	雞肉、洋芋(炒)	豬肉餡餅(烤)	高麗菜、腐皮、胡蘿蔔、木耳(炒)		蘿蔔(煮)					
備註: 本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品。不適者對其過敏體質者食用。 雞肉及加工食品皆採用CAS認證食材，雞肉使用CAS或TAP食材，若想了解更多資料歡迎至食材登錄平台查詢。 主菜種類(次/月)												
豆類及其製品		◎雞肉及海鮮		豬肉	雞肉	主料食材	副菜食材分類(次/月)		其他分類(次/月)			
0次		2次		12次	9次	23次	▲加工食品		★油炸品		✓調味品	
							4次		5次		2次	

9 年級



士福餐盒 2792-8561

111 年 8+9 月 南門國中 營養午餐菜單

HACCP 衛生管理字第 151 號
營養師 余淑英(營養字第 008142 號)

李佩英



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	全日供應 營業時間 11:00-21:00 地址 臺南市 安平區 海軍路 100號 電話 06-221-1234								
8/30	二	芝麻飯	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蛋(炒)	柴香蘿蔔 紫魚片、蘿蔔、蔬菜(煮)	標章 青菜(綠)	味噌湯 海帶芽、豆腐(煮)		5	3	2	3	738				
9/1	三	有機白飯	★脆皮雞翅*1 + 沙茶魚丁 + 肉香咖哩洋芋 + 香菇花椰 雞翅(炸)	豆腐、魚丁(燒)	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	花椰菜、乾香菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜(綠)	三鮮蛋花湯 蔬菜、蛋(煮)	水果	5	3	2	3	760			
9/1	四	咖哩炒麵	蜜汁烤腿排*1 雞腿排(烤)	海山醬關東煮 香丸、甜不辣(燒)		脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒、時蔬、蛋(煮)		5	3	2	3	760			
9/2	五	香Q白飯	筍香燻肉 豬肉、筍(燻)	泰式寬粉 寬粉、豆豉、紅蘿蔔(炒)		腐皮白菜 大白菜、腐皮(炒)	有機 蔬菜(綠)	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨(煮)		5	2	2	2	685			
9/5	一	香Q白飯	三杯雞 雞肉、紅蘿蔔、米西糕(燒)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)		金針菇炒瓜 金針菇、冬瓜(炒)	標章 青菜(綠)	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲(煮)		5	3	2	3	738			
9/6	二	芝麻飯	爪哇咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	古早味翅腿*2 翅小腿(湯)		玉筍花椰 花椰菜、玉米筍(炒)	標章 青菜(綠)	大海湯 豆腐、筍、木耳(煮)		5	3	2	3	738			
9/7	三	有機白飯	日式親子丼 雞肉、蛋、蔬菜(煮)	椒鹽花枝丸*2 花枝丸(炸)		香菇甘藍 高麗菜、乾香菇、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜(綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨(煮)	水果	5	3	2	3	760			
9/8	四	蔥油雞絲飯	醬燒豬排*1 + 糖醋雞 + 士福滷味 + 椒香銀芽 豬排(燒)				雞肉、蔬菜(燒)	豆干、海帶結(湯)	豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜(綠)	~甜湯~ 珍珠奶飲 粉圓、奶茶(煮)		5	3	2	2	778
9/9	五	-祝各位中秋連假愉快-															
9/12	一	小米飯	韓式 BBQ 燒雞 雞肉塊、年糕、泡菜(燒)	毛豆肉香炒蛋 毛豆、豬絞肉、玉米、蛋(炒)		芹香海絲 海帶絲、芹菜(炒)	標章 青菜(綠)	鮮瓜排骨湯 瓜、排骨(煮)		5	3	2	3	805			
9/13	二	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉、梅干菜(燒)	★無骨鹽酥雞 雞肉(炸)		腐皮燴瓜 冬瓜、紅蘿蔔、腐皮(燒)	標章 青菜(綠)	巧達濃湯 馬鈴薯、時蔬、蛋(煮)		5	3	2	3	748			
9/14	三	五穀有機飯	壽喜燒肉 豬肉、洋葱(燒)	咖哩魚丁煲 馬鈴薯、水蜜桃丁、紅蘿蔔(燒)		開陽白菜 大白菜、木耳、蝦皮(炒)	有機 蔬菜(綠)	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐(煮)	水果	5	3	2	3	760			
9/15	四	醃醬麵	烤雞腿*1 雞腿(烤)	豆沙包*1 豆沙包(蒸)		雙彩花菜 花椰菜、青花菜(炒)	有機 蔬菜(綠)	羅宋湯 番茄、高麗菜、豬絞肉(煮)		5	3	2	2	748			
9/16	五	香Q白飯	照燒魚排*1 + 宮保雞丁 + 肉絲銀芽 + 哨子豆腐 魚排(燒)			雞肉、花生、蔬菜(炒)	豆芽菜、木耳、豬肉(炒)	豆腐、蔬菜、豬肉(燒)	有機 蔬菜(綠)	洋芋大骨湯 馬鈴薯、豬骨(煮)		5	3	2	2	703	
9/19	一	香Q白飯	薑汁燒肉 豬肉、蔬菜(燒)	客家小炒 豆干、豬肉、小魚干、蔬菜(炒)		彩燴花椰 花椰菜、青花菜(炒)	標章 青菜(綠)	玉米雞湯 玉米、雞肉塊(煮)	TAP 豆漿	5	3	2	2	703			
9/20	二	紅藜飯	椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	腐皮海鮮捲*1 海鮮捲(烤)		螞蟻上樹 冬粉、蔬菜、豬絞肉(炒)	標章 青菜(綠)	柴香味噌湯 紫魚片、豆腐、海帶芽(煮)		5	3	2	3	760			
9/21	三	有機白飯	糖醋咕咾肉 + 香滷翅腿*2 + 火腿炒蛋 + 芝香季豆 豬肉塊、地瓜(燒)			翅小腿*2(湯)	玉米、蛋、火腿(炒)	白芝麻、四季豆(炒)	有機 蔬菜(綠)	酸辣湯 筍、木耳、豆腐、豬肉(煮)		水果	5	3	2	3	760
9/22	四	芝麻飯	泰式打拋肉片 豬肉、番茄、九層塔(燒)	豆瓣炒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)		脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜(綠)	米粉湯 米粉、泡豆腐(煮)		5	3	2	3	805			
9/23	五	士福油飯	★黃金炸雞翅*1 雞翅(炸)	招牌滷味 豆干、海帶結(湯)		金茸鮮瓜 大黃瓜、金針菇(炒)	有機 蔬菜(綠)	綠豆QQ圓 綠豆、QQ圓(煮)		5	2	2	2	878			
9/26	一	香Q白飯	韓式燒肉 豬肉、大白菜、年糕(燒)	西式魚條*2 虱目魚條、洋葱(燒)		乾絲海帶絲 乾絲、海帶絲、紅蘿蔔(炒)	標章 青菜(綠)	香菇雞湯 香菇、雞塊、雞肉(煮)		5	3	2	3	743			
9/27	二	芝麻飯	歐風白醬佐雞 + 黑椒豬扒*1 + 培根歐姆蛋 + 蝦香白菜滷 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)			豬排(燒)	培根、蛋、玉米(炒)	蝦皮、大白菜、蔬菜(炒)	標章 青菜(綠)	黃瓜豚骨湯 大黃瓜、豬骨(煮)		5	3	2	3	783	
9/28	三	有機白飯	★酥炸翅小腿*2 翅小腿(炸)	油腐燻肉 豬肉、油豆腐(燻)		雙星花椰 花椰菜、青花菜(炒)	有機 蔬菜(綠)	玉米濃湯 蔬菜、玉米、蛋(煮)	水果	5	3	2	3	760			
9/29	四	紫米飯	沙嗲豬柳 洋葱、豬肉條(炒)	咖哩洋芋燒雞 馬鈴薯、雞肉塊、毛豆仁(燒)		紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜(綠)	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋(煮)		5	3	2	3	805			
9/30	五	拿波里 義大利麵	金圈排骨 豬排(燒)	甘梅地瓜條 地瓜(烤)		鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機 蔬菜(綠)	養生雞湯 枸杞、蔬菜、雞肉		5	2	2	2	878			
★因市場因素更換菜色，敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★本廠未使用輔助污染食品★																	
★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適者過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★																	
日期	星期	菜名	備註	菜名	備註	菜名	備註	菜名	備註	菜名	備註	菜名	備註				