統鮮美食股份有限公司115 年11月份菜單 南門國民小學

日期	菜餚名稱	總食材
11月2日	烏龍麵	烏龍麵120g
星期一	醬燒豬排*1	豬排80g
	日式咖哩醬	豬絞肉35g+馬鈴薯中丁15g+紅蘿蔔中丁5g+冷凍毛豆仁2g+洋蔥小丁10g
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量651.42大卡	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁20g+紅蘿蔔小丁5g+龍骨丁
豆魚蛋肉類2.6份	水果	水果1份
11月3日	有機白米飯	有機白米85g
星期二	炒三鮮	水鯊魚丁25g+豬肉片35g+魷魚圈10g+紅蘿蔔中丁8g+洋蔥角20g+蔥段0.5g+薑片+蒜仁+九層塔去梗
	玉米肉茸	冷凍玉米粒50g+洋蔥小丁10g+豬絞肉5g+紅椒小丁5g+冷凍毛豆仁2g
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量780.72大卡	珍菇蛋花湯	金針菇b對切10g+CAS洗選蛋5g+紅蘿蔔絲3g
豆魚蛋肉類2.2份	鮮奶	鮮奶1份
11月4日	薏仁飯	白米75g+洋薏仁8g
星期三	泰式檸檬雞	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+洋蔥角10g+蕃茄角8g+小黃瓜中丁5g+九層塔去梗1g+檸檬汁+香茅+檸檬葉
	煉乳饅頭*1	白饅頭40g+煉乳2.5g
	標章時蔬	標章時蔬75g
熱量709.0大卡	海結大骨湯	海帶結25g+紅蘿蔔絲3g+龍骨丁
豆魚蛋肉類2.1份	水果	水果1份
11月5日	麥片飯	白米75g+麥片8g
星期四	蒙古炒肉片	豬肉片70g+洋蔥角15g+杏鮑菇D片6g+彩椒角3g+孜然粉
	鮮菇冬瓜	冬瓜大丁65g+紅蘿蔔中丁5g+木耳片1g
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量651.00大卡	綜合圓甜湯	地瓜圓10g+芋圓15g
豆魚蛋肉類2.0份	水果	水果1份
11月6日	紅藜飯	白米80g+紅藜麥2g
星期五	糖醋雞丁	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+豆薯中丁12g+洋蔥角5g+彩椒角3g
	海芽蒸蛋	CAS殺菌液蛋40g+海帶芽0.3g
	時蔬	時蔬75g
熱量654.45大卡	白菜鮮菇湯	大白菜角20g+鮑魚菇片5g+枸杞
豆魚蛋肉類2.8份	水果	水果1份

11月9日	小米飯	白米75g+小米8g
星期一	蘿蔔燉肉	豬肉角70g+白蘿蔔中丁15g+紅蘿蔔中丁5g+蔥段2g
	三杯有機杏鮑菇	有機杏鮑菇20g+ 杏鮑菇D大角20g +油豆腐小丁20g+紅蘿蔔中丁8g+洋蔥角5g+薑片+蒜仁+九層塔去梗
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量740.8大卡	綠豆QQ圓	綠豆10g+QQ圓10g
豆魚蛋肉類3.3份	豆奶/水果	豆奶1瓶/水果1份
11月10日	有機白米飯	有機白米85g
星期二	瓜仔雞	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+冬瓜中丁20g+花瓜條6g+香菇小丁5g
	蔥花炒蛋	CAS殺菌液蛋45g+洋蔥小丁15g+紅蘿蔔末8g+蔥花2g
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量696.06大卡	薑絲南瓜湯	南瓜中丁28g+薑絲1g
豆魚蛋肉類2.9份	水果	水果1份
11月11日	蕎麥飯	白米75g+蕎麥8g
星期三	京醬肉柳	豬肉柳70g+洋蔥粗絲25g+彩椒絲3g+蔥段2g+甜麵醬
	蜜汁豆干	非基改四分干55g+地瓜大丁15g
	標章時蔬	標章時蔬75g
熱量735.72大卡	珍菇海芽湯	金針菇B對切12g+海帶芽5g
豆魚蛋肉類3.4份	水果	水果1份
11月12日	普羅旺斯炒飯	白米75g+洋蔥小丁10g+碎培根5g+冷凍毛豆仁2g+鮑魚菇小丁3g
星期四	左宗棠雞	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+洋蔥角15g+彩椒角5g
	醬燉馬鈴薯	馬鈴薯中丁50g+洋蔥角15g+紅蘿蔔中丁5g+冷凍毛豆仁2g
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量654.51大卡	羅宋湯	高麗菜角15g+蕃茄角5g+洋蔥角5g+西芹片2g
豆魚蛋肉類2.2份	水果	水果1份
11月13日	燕麥飯	白米75g+燕麥8g
星期五	香酥鯛魚片*1	鯛魚片80g
	五香滷味	白蘿蔔中丁35g+非基改油豆腐小丁15g+紅蘿蔔中丁5g+杏鮑菇D角8g+黑輪段5g
	標章時蔬	標章時蔬75g
熱量656.70大卡	蔬菜蛋花湯	小白菜段15g+CAS洗選蛋5g
豆魚蛋肉類2.6份	水果	水果1份

11月16日	紅藜飯	白米80g+紅藜麥2g
星期一	咖哩豬	豬肉角70g+馬鈴薯中丁15g+紅蘿蔔中丁5g+洋蔥角8g
	蛋酥高麗	高麗菜角70g+紅蘿蔔片3g+CAS洗選蛋5g+蝦皮
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量653.95大卡	黑糖珍珠醇奶	粉圓12g+黑糖5g+奶粉5g
豆魚蛋肉類2.2份	水果	水果1份
11月17日	有機白米飯	有機白米85g
星期二	腰果雞丁	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+小黃瓜中丁15g+洋蔥角5g+腰果2g+玉米筍2g
	什錦甜條	甜不辣條55g+芹菜段3g+紅蘿蔔絲3g+木耳絲1g
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量725.13大卡	日式味噌湯	金針菇B對切12g+洋蔥絲5g+鴻喜菇5g+非基改味噌
豆魚蛋肉類2.1份	水果	水果1份
11月18日	薏仁飯	白米75g+洋薏仁8g
星期三	香菇肉燥	豬絞肉70g+洋蔥小丁15g+香菇小丁8g+乾香菇1g
	鮮蔬冬粉	冬粉12g+綠豆芽23g+紅蘿蔔絲3g+木耳絲1g+豬肉絲3g
	時蔬	時蔬75g
熱量780.08大卡	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒15g+CAS洗選蛋5g
豆魚蛋肉類2.3份	鮮奶	鮮奶1份
11月19日	芝麻飯	白米85g+黑芝麻0.3g
星期四	BBQ雞丁	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+洋蔥角15g+彩椒角5g+蔥段1g+烤肉醬
	毛豆蒸蛋	CAS殺菌液蛋40g+冷凍毛豆仁2g
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量684.17大卡	肉羹湯	肉羹12g+紅蘿蔔絲1g+香菇片3g+筍絲8g
豆魚蛋肉類3.1份	水果	水果1份
11月20日	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩90g+大白菜角20g+紅蘿蔔片5g+乾香菇絲0.5g
星期五	蜜汁豬排*1	豬排80g
	海帶三絲	非基改豆干絲20g+海帶絲45g+紅蘿蔔絲5g+芹菜0.5g
	時蔬	時蔬75g
熱量757.83大卡	黃芽大骨湯	黃豆芽25g+紅蘿蔔絲3g+龍骨丁
豆魚蛋肉類2.4份	水果/墨西哥麵包	水果1份+墨西哥麵包1份

11月23日 星期一	南門國小校慶補假	
11月24日	有機白米飯	有機白米85g
星期二	黃燜雞	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+豆薯中丁12g+彩椒角3g+洋蔥角5g+蔥段1g
	白菜滷	大白菜角62g+紅蘿蔔片5g+木耳片2g+蝦皮+非基改豆皮1g
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量656.28大卡	紅豆芋圓湯	紅豆10g+芋圓15g
豆魚蛋肉類2.1份	水果	水果1份
11月25日	燕麥飯	白米75g+燕麥8g
星期三	塔香豬柳	豬肉柳70g+洋蔥絲20g+彩椒絲5g+九層塔去梗
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋40g+冷凍玉米粒20g+洋蔥小丁10g+紅蘿蔔末2g
	標章時蔬	標章時蔬75g
熱量698.08大卡	酸辣湯	非基改板豆腐絲20g+紅蘿蔔絲3g+木耳絲2g+金針菇B對切2g
豆魚蛋肉類3.0份	水果	水果1份
11月26日	義大利麵(螺旋麵	義大利麵120g
星期四	香滷雞腿*1	雞腿120g
	野菇白醬	豬絞肉35g+冷凍玉米粒10g+彩椒小丁5g+洋蔥小丁8g+蘑菇罐頭5g+冷凍毛豆仁2g
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量707.77大卡	西式濃湯	高麗菜角15g+洋蔥小丁6g+紅蘿蔔末3g+西芹小丁2g+奶粉
豆魚蛋肉類3.4份	水果	水果1份
11月27日	薏仁飯	白米75g+洋薏仁8g
星期五	砂鍋魚丁	鯰魚丁70g+大白菜角15g+紅蘿蔔片5g+非基改豆皮5g+木耳片2g+蔥段2g
	小肉包*1	小肉包30g
	標章時蔬	標章時蔬75g
熱量685.0大卡	結菜大骨湯	結頭菜小丁20g+紅蘿蔔小丁5g+龍骨丁
豆魚蛋肉類2.2份	水果	水果1份
11月30日	麥片飯	白米75g+麥片8g
星期一	義式燉肉	豬肉角70g+馬鈴薯中丁10g+蕃茄角8g+洋蔥角8g+西芹片1g+義式香料
	冬瓜丸片	冬瓜大丁58g+貢丸6g+紅蘿蔔片5g+木耳片2g
	有機時蔬	有機時蔬75g
熱量657.53大卡	玉米大骨湯	玉米段20g+龍骨丁
豆魚蛋肉類2.1份	水果	水果1份

蛋白質份數： 豬大里肌35g/份、雞里肉、雞胸肉：30g/份、一般魚類35g/份、雞蛋55g/份、豆干40g/份

「學校午餐食物內容及營養基準」：豆魚蛋肉類為 2 份/餐