皇佳 美味午餐

快樂國小
111.3月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

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	水果類	熱量
1	二	香Q白飯	香酥豬排 豬排S-炸	木須小瓜 小黃瓜Q肉羹S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q筍T-滷	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2.3	2.5		750
2	三	台式蛋炒飯	椒鹽翅小腿 翅小腿S×2-烤	泡菜年糕 大白菜Q年糕紅蘿蔔Q-煮	蒜滷黑豆干 黑豆干-滷	產銷履歷	薏仁排骨湯 薏仁排骨S	5.8	2.4	2	2.8		762
3	四	香Q白飯	味噌薑燒魚 魚丁Q洋蔥Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	糖醋彩椒黑輪 黑輪S甜椒Q-燒	有機蔬菜	沙茶火鍋湯 高麗菜Q金針菇Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.8		749
4	五	糙米飯	照燒雞腿 雞腿S-燒	黃金什錦 魚丸S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	絲瓜寬粉 絲瓜Q寬冬粉木耳Q絞肉S-煮	有機蔬菜	藥膳排骨湯 排骨S豆薯Q	5.8	2.5	2.2	2.5		761
7	一	蔬食日 香Q白飯	銀蘿什錦 豆干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	玉米雞蓉 玉米粒S雞絞肉S紅蘿蔔Q-炒	塔香海龍 海龍-煮	產銷履歷	時瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁Q	5.7	2.5	2	2.6		754
8	二	胚芽米飯	五香滷棒腿 雞腿S-滷	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-滷	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q毛豆S-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐柴魚片	5.5	2.5	2.2	2.5	1	800
9	三	什錦炒麵	蔥燒排骨 排骨S蔥-燒	芹炒干片 干片芹菜Q木耳Q-炒	麻香雞丁 雞丁S豆薯Q-煮	Q青菜	粉圓撞奶 珍珠粉圓奶粉	5.6	2.5	2.2	2.6		752
10	四	香Q白飯	黃金魚排 魚排Q-炸	醬爆豬柳 洋蔥Q豬柳S蔥-炒	菇菇鮮蔬 大陸妹Q鮮菇Q-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.8	2.5	2.3	2.6		768
11	五	什穀米飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-燉	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q木耳Q紅絲Q-炒	卡滋雙併 雞塊S地瓜Q-炸	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q雞丁Q	5.7	2.4	2	2.8		755
14	一	蔬食日 燕麥飯	日式嫩油腐 嫩油腐-煮	紅蔥肉燥 干丁絞肉S-煮	繽紛時瓜 黃瓜Q木耳Q魚丸S-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.5		742
15	二	香Q白飯	茄汁豬排 豬排S甜椒Q-煮	柴香蒸蛋 雞蛋Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-蒸	蒜香海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q肉片S	5.5	2.5	2.3	2.6		747
16	三	香菇油飯	鹽酥雞 雞丁Q-炸	茶香Q蛋 雞蛋Q-滷	鮮炒扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜	綠豆湯 綠豆Q圓	5.7	2.5	2	2.3		740
17	四	糙米飯	古早味里肌 豬排S-滷	什錦白菜 大白菜Q芋頭Q紅蘿蔔Q腐皮絲-煮	鐵板油腐 油豆腐紅蘿蔔Q洋蔥Q木耳Q-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇Q雞丁Q蘿蔔Q	5.7	2.5	2	2.5		749
18	五	香Q白飯	三杯魚丁 魚丁Q米血丁S-煮	鮮肉鍋貼×2 鍋貼S-炸	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	沙茶菇菇湯 鮮菇Q金針菇Q豆腐紅蘿蔔Q	5.6	2.5	2	2.8		756
21	一	蔬食日 五穀米飯	糖醋豆包丁 豆包丁洋蔥Q紅椒Q-煮	韓式拌雜菜 油菜Q豆管冬粉肉絲S紅蘿蔔Q-煮	丸子兄弟 貢丸S花枝丸S-炸	產銷履歷	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.8	2.4	2	2.7		758
22	二	香Q白飯	奶香玉米雞 雞丁S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	芹香獅子頭 獅子頭S芹菜Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜Q肉片S	5.7	2.5	2.3	2.6		761
23	三	千島香鬆飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	時蔬鹽水雞 小黃瓜Q筍片T雞丁S-煮	沙茶雙味 豆干素肚-滷	Q青菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.5	2.2	2.5		740
24	四	香Q白飯	香滷雞翅 雞翅S-滷	咖哩肉燥 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	什炒海絲 芹菜Q海帶絲紅絲Q木耳Q-炒	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐柴魚片	5.7	2.5	2	2.6		754
25	五	糙米飯	清蒸魚 魚丁Q板條-蒸	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	海山醬關東煮 蘿蔔Q米血丁S黑輪S-煮	有機蔬菜	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁Q	5.7	2.5	2	2.8		763
26	六	親職日 茄汁螺旋麵	酥炸大雞腿 雞腿S-炸	豆沙包 豆沙包S-蒸	紅仁花椰菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	Q青菜	芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	6	2.3	2	3		778
28	一	蔬食日 燕麥飯	塔香油腐 三角油腐-燒	金黃肉末 玉米粒S毛豆S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	焗汁白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	海芽小魚湯 海帶芽小魚干	5.6	2.5	2.2	2.5		747
29	二	香Q白飯	醬爆魚丁 魚丁Q豆干-煮	紅麴肉燥 絞肉S豆薯Q-煮	小瓜什錦 肉片S小黃瓜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.7	2.5	2.3	2.6		761
30	三	麻香肉絲炒飯	卡滋豬排 豬排S-炸	五更豆腐 豆腐肉片S酸菜T-煮	彩椒黃芽菜 黃豆芽Q彩椒Q木耳Q-炒	Q青菜	山藥排骨湯 山藥Q排骨S	5.6	2.4	2.2	2.7		749
31	四	香Q白飯	南瓜燉雞 雞丁S南瓜Q-燉	泰式虎皮蛋 雞蛋S-炸	螞蟻上樹 絞肉S冬粉高麗菜Q-煮	有機蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉片S	5.8	2.5	2.2	2.7		770

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，3/8（二）提供水果、3/22（二）提供乳品。　營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章　(Q)：台灣農產生產追溯　(T)：產地-台灣