

統鮮美食股份有限公司 114年09月份菜單 南門國民小學

日期	菜餚名稱	總食材
9月1日	麥片飯	白米75g+麥片8g
星期一	紅燒肉	豬肉角70g+白蘿蔔中丁13g+紅蘿蔔中丁8g+洋蔥角5g+蔥段1g
	彩繪冬瓜	冬瓜片60g+紅蘿蔔片3g+豬肉片5g+木耳片1g
	有機蔬菜	有機時蔬75g
	巧達濃湯	馬鈴薯小丁18g+CAS洗選蛋5g+洋蔥小丁3g+紅蘿蔔末2g+奶粉
	水果	水果1份
9月2日	有機白米飯	有機白米85g
星期二	BBQ雞丁	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+洋蔥角17g+彩椒角3g+冷凍毛豆仁2g+烤肉醬
	壽喜時蔬	大白菜角68g+紅蘿蔔片3g+香菇片4g+豆包3g
	有機蔬菜	有機時蔬75g
	鮮菇味噌湯	金針菇B對切12g+非基改板豆腐絲8g+非基改味噌
9月3日	薏仁飯	白米75g+洋薏仁8g
星期三	京醬肉柳	豬肉柳65g+洋蔥粗絲25g+彩椒絲5g+蔥段2g+甜麵醬
	肉絲四季豆	冷凍四季豆65g+豬肉絲5g+紅蘿蔔絲2g
	時蔬	時蔬75g
	炊粉湯	粗炊粉25g+綠豆芽8g+紅蘿蔔絲2g+紅蔥頭0.3g+芹菜珠0.3g
	水果	水果1份
9月4日	上海菜飯	白米80g+青江菜1cm12g+冷凍玉米粒8g+豬絞肉5g+紅蘿蔔末2g+培根2g
星期四	義式香草燉雞	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+馬鈴薯中丁10g+番茄角5g+洋蔥角5g+冷凍毛豆仁2g
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋40g+冷凍玉米粒20g+洋蔥小丁10g+紅蘿蔔小丁2g
	有機時蔬	有機蔬菜75g
	綠豆西米露	綠豆12g+西谷米8g+奶粉1g+椰奶粉+椰漿
9月5日	小米飯	白米75g+小米8g
星期五	炸蝦捲*2	蝦捲2個
	什錦滷味	白蘿蔔中丁38g+非基改四分干20g+海帶結12g+紅蘿蔔中丁5g
	時蔬	時蔬75g
	田園珍菇湯	高麗菜角20g+鮑魚菇片3g+龍骨丁
	水果	水果1份

9月8日	紅藜飯	白米80g+紅藜麥2g
星期一	打拋豬肉	豬絞肉65g+豆干小丁12g+洋蔥小丁10g+番茄小丁8g+小黃瓜小丁8g+九層塔去梗+檸檬汁+南薑片+香茅+檸檬葉
	海芽蒸蛋	CAS殺菌液蛋40g+海帶芽0.3g
	有機蔬菜	有機時蔬75g
	肉羹湯	肉羹15g+紅蘿蔔絲1g+香菇片5g+筍絲6g
	水果	水果1份
9月9日	有機白米飯	有機白米85g
星期二	粉紅醬雞丁	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+洋蔥角15g+彩椒角4g+冷凍毛豆仁3g
	韭香甜條	甜不辣條45g+洋蔥粗絲10g+紅蘿蔔絲3g+韭菜段2g
	有機蔬菜	有機時蔬75g
	黃芽大骨湯	黃豆芽12g+紅蘿蔔絲5g+龍骨丁
9月10日	燕麥飯	白米75g+燕麥8g
星期三	砂鍋魚丁	魚丁70g+非基改板豆腐小丁15g+洋蔥角8g+紅蘿蔔片3g+木耳片1.5g+蔥花0.5g
	雞絲花椰	冷凍青花菜74g+雞肉絲5g+紅蘿蔔絲3g
	時蔬	時蔬75g
	紅豆芋圓湯	紅豆12g+芋圓15g
	水果	水果1份
9月11日	日式炒麵	白油麵100g+小白菜1cm15g+洋蔥絲5g+細肉絲5g+紅蘿蔔絲3g+蔥段1.5g+乾香菇絲0.2g+絞紅蔥頭
星期四	五香腿排*1	雞腿排1隻
	奶香洋芋	馬鈴薯中丁58g+紅蘿蔔中丁7g+洋蔥角6g+冷凍毛豆仁2g+奶粉
	有機時蔬	有機蔬菜75g
	玉米蘿蔔湯	冷凍玉米粒10g+白蘿蔔小丁15g+龍骨丁
9月12日	麥片飯	白米75g+麥片8g
星期五	蒙古炒肉片	豬肉片65g+洋蔥角15g+杏鮑菇片10g+彩椒角5g+孜然粉
	鮮蔬麵疙瘩	高麗菜角38g+麵疙瘩32g+紅蘿蔔片5g+乾香菇絲0.5g
	時蔬	時蔬75g
	番茄蛋花湯	番茄角19g+CAS洗選蛋3g
	水果	水果1份

9月15日	小米飯	白米75g+小米8g
星期一	咖哩豬	豬肉角70g+馬鈴薯中丁25g+紅蘿蔔中丁5g+洋蔥角5g
	鮮菇香筍	筍片65g+紅蘿蔔片2g+鮑魚菇片5g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁25g+龍骨丁+枸杞
9月16日	割稻飯(有機白	白米75g+地瓜小丁20g+高麗菜小丁10g+豬絞肉5g+乾香菇絲0.6g+碎菜脯2.5g
星期二	蔥燒雞翅*1	雞翅1隻+蔥段0.5g
	關東煮	白蘿蔔中丁45g+非基改油豆腐小丁10g+黑輪段8g+紅蘿蔔中丁5g+海山醬
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	黑糖珍珠醇奶	粉圓18g+黑糖+奶粉
9月17日	蕎麥飯	白米75g+蕎麥8g
星期三	瓜仔肉	豬絞肉65g+洋蔥小丁20g+非基改豆干小丁10g+碎瓜8g
	煉乳饅頭*1	白饅頭40g+煉乳2.5g
	時蔬	時蔬75g
	羅宋湯	高麗菜角15g+番茄角5g+洋蔥角5g+西芹片2g
	水果	水果1份
9月18日	麥片飯	白米75g+麥片8g
星期四	什錦海鮮	魚丁40g+豬肉片22g+紅蘿蔔中丁8g+洋蔥角20g+蔥段1g+魷魚圈12g
	玉米肉茸	冷凍玉米粒55g+冷凍毛豆仁3g+紅椒小丁3g+洋蔥小丁8g+豬絞肉5g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	柴魚油腐湯	非基改油豆腐小丁10g+白蘿蔔小丁15g+柴魚片0.1g
	水果	水果1份
9月19日	白米飯	白米80g
星期五	橙汁雞丁	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+洋蔥角10g+彩椒角5g+番茄角7g+鳳梨罐頭5g+柳橙汁
	蔥花炒蛋	CAS殺菌液蛋40g+紅蘿蔔小丁5g+洋蔥小丁28g+蔥花1.5g
	時蔬	時蔬75g
	海結大骨湯	海帶結25g+龍骨丁
	水果	水果1份

9月22日	芝麻飯	白米85g+黑芝麻0.3g
星期一	豆瓣魚丁	魚丁65g+非基改板豆腐小丁23g+彩椒角3g+蔥花2g+木耳片(有機黑木耳)10g
	蒜香高麗	高麗菜角58g+紅蘿蔔片3g+木耳片(有機黑木耳)10g+蒜粗
	有機蔬菜	有機時蔬75g
	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
	水果	水果1份
9月23日	有機白米飯	有機白米85g
星期二	安東燉雞	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+紅蘿蔔中丁3g+馬鈴薯中丁8g+洋蔥角5g+寬冬粉3g+蔥段1g
	鮮菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋40g+香菇片2g
	有機蔬菜	有機時蔬75g
	鮮筍大骨湯	筍片20g+龍骨
	水果	水果1份
9月24日	紅藜飯	白米80g+紅藜麥2g
星期三	照燒肉片	豬肉片65g+洋蔥角15g+杏鮑菇片7g+彩椒角5g+白芝麻2g
	醬爆素雞	素雞片45g+小黃瓜片8g+洋蔥角20g
	時蔬	時蔬75g
	南瓜蛋花湯	南瓜小丁20g+CAS洗選蛋3g
	水果	水果1份
9月25日	茄汁義大利麵	義大利麵100g+冷凍玉米粒10g+番茄小丁8g+洋蔥小丁5g+豬絞肉5g+冷凍毛豆仁2g+番茄醬
星期四	冰糖滷腿排*1	雞腿排1隻
	丸片冬瓜	冬瓜大丁65g+紅蘿蔔片3g+貢丸片8g+木耳片1g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	珍菇海芽湯	金針菇B對切12g+海帶芽1g
	熱狗麵包	熱狗麵包1個
9月26日	地瓜飯	白米75g+地瓜小丁10g
星期五	海結燒肉	豬肉角70g+海帶結20g+紅蘿蔔中丁8g+蔥段1g
	鮮蔬粉絲	冬粉12g+綠豆芽25g+紅蘿蔔絲6g+木耳絲1g
	時蔬	時蔬75g
	QQ冬瓜露	QQ圓20g+冬瓜糖塊
9月29日	教師節休假	教師節休假
9月30日	有機白米飯	有機白米85g
星期二	黑胡椒肉柳	豬肉柳70g+洋蔥絲15g+金針菇對切10g+彩椒絲5g+黑胡椒粒
	芋香白菜	大白菜角67g+紅蘿蔔片5g+木耳片1g+芋頭厚片5g
	有機蔬菜	有機時蔬75g
	馬鈴薯薏仁湯	馬鈴薯小丁15g+洋薏仁8g+龍骨丁
	水果	水果1份