

津味優質午餐

南勢國小
8-9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全日 供應 (份)	豆 品 類 (份)	油 品 類 (份)	其 他 (份)	熱 量 (Kcal)
8/30	五	白飯	鐵板肉柳 炒/豬肉,洋蔥	烏蛋洋芋 煮/馬鈴薯,洋蔥,烏蛋	杏菇香筍 煮/杏鮑菇,竹筍	芹香貢丸湯 芹菜,貢丸	5.5	2.6	2.3	2.3	741
9/2	一	白飯 蔬食日	糖醋素雞丁 燒/素雞丁	芙蓉蒸蛋 蒸/雞蛋	金沙豆腐 燒/豆腐,鹹蛋	冬瓜湯 冬瓜	5.4	2.7	2.2	2.7	752
9/3	二	十穀米飯	吉野家烤肉 燒/豬肉,洋蔥	芹香海帶絲 炒/海帶絲,白干絲,紅蘿蔔	砂鍋白菜滷 滷/大白菜,芋頭	玉米濃湯 玉米,雞蛋	5.5	2.5	2.2	2.8	鮮奶或豆 834
9/5	四	義大利麵	美味鹽酥雞 炸/雞肉	羅勒油豆腐 煮/油豆腐,九層塔	西西里肉醬 煮/豬肉,洋蔥,番茄	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	5.4	2.6	2.1	3.2	770
9/6	五	白飯	椰香咖哩雞 煮/雞肉,馬鈴薯	蔬菜粉絲 炒/冬粉,高麗菜	紅燒獅子頭 燒/獅子頭	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	5.4	2.5	2.2	2.9	751
9/9	一	白飯	糖醋咕咾肉 煮/豬肉,洋蔥	雞茸冬瓜 煮/冬瓜,雞肉,洋蔥	綜合玉米 煮/玉米,豬肉,青豆	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉	5.4	2.6	2.2	2.6	745
9/10	二	招牌 蛋炒飯	泰式酸甜醬雞翅 燒/雞翅	洋蔥肉絲 炒/洋蔥,豬肉	鮑菇蒲瓜 煮/扁蒲,鮑魚菇	花生豆花 花生,豆花	5.3	2.7	2	3	759
9/12	四	小米飯	和風燉肉 燒/豬肉,白蘿蔔	蒜香高麗 炒/高麗菜,紅蘿蔔,蒜	毛豆麵輪 炒/毛豆,麵輪	香菇肉羹湯 肉羹,香菇,雞蛋,木耳,紅蘿蔔	5.4	2.8	2.1	2.5	753
9/13 中秋節											
9/16	一	白飯	米蘭燉肉 燉/豬肉,洋蔥	芹香豆芽菜 炒/豆芽菜,芹菜,紅蘿蔔	砂鍋豆腐 燒/豆腐,豬肉	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉	5.5	2.6	2.2	2.5	748
9/17	二	糙米飯	天使腿排 煎/雞肉	茄汁滑蛋 炒/雞蛋,番茄	奶香白菜 煮/大白菜,紅蘿蔔	鮮肉胡瓜湯 胡瓜,豬肉	5.5	2.8	2.2	2.6	767
9/19	四	香菇油飯	莎莎醬佐雞翅 烤/雞翅	肉絲花椰 炒/花椰菜,豬肉	塔香甜不辣 炒/米血糕,甜不辣	紅豆烤奶 紅豆,奶茶	5.4	2.4	2	2.6	725
9/20	五	白飯	咖哩豚肉片 煮/豬肉,洋蔥	彩虹炒蛋 炒/雞蛋,三色丁	客家小炒 炒/豆干,豬肉	三絲湯 木瓜,木耳,紅蘿蔔,豬肉	5.3	2.6	2.1	3	754
9/23	一	白飯	紐澳良雞排 煎/雞肉	關東一番煮 煮/白蘿蔔,火鍋料,海結	雞蓉玉米 煮/玉米,雞肉,毛豆	酸辣湯 豆腐,筍絲,木耳絲,豬肉	5.4	2.5	2	2.6	733
9/24	二	義式 鐵板麵	卡拉香雞排 炸/雞肉	鮮筍肉絲 炒/竹筍,豬肉	鐵板肉醬 燒/絞肉,三色丁	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓	5.5	2.5	2.2	3	763
9/26	四	紫米飯	肉骨茶燒肉 燒/豬肉	香蔥煎蛋 煎/雞蛋,蔥	韭香豆干 炒/豆干,豬肉,韭菜	金茸肉絲湯 金針菇,豬肉	5.5	2.7	2	2.7	水果 819
9/27	五	白飯	照燒醬雞腿 燒/雞腿	瓜瓜肉燥 煮/豬肉,瓜仔	櫻花蝦高麗 炒/高麗菜,櫻花蝦	涼薯肉片湯 涼薯,豬肉	5.3	2.5	2.1	2.8	737
9/30	一	白飯	蔥爆里肌排 煎/豬肉	白菜滷 煮/大白菜,紅蘿蔔	紅娘滑蛋 炒/雞蛋,紅蘿蔔	日式味噌湯 豆腐,小魚干	5.4	2.6	2	2.7	745

▽ 全面採用非基因改造黃豆製品及玉米。▽ 每週一供應在地產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：余靜姩

津味優質午餐

南勢國小

8-9月 素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	有機蔬菜	在地產銷履歷蔬菜	主料(克)	副料(克)	調味料(克)	油(克)	鹽(克)	糖(克)	營養
8/30	五	白飯	蠔油嫩腐 燒/油豆腐	鮑菇香筍 煮/筍, 鮑魚菇	毛豆玉米 炒/毛豆, 玉米, 紅蘿蔔	季節蔬菜	有機蔬菜	5.4	2.5	2.2	2.8		734	
9/2	一	白飯	橙汁素排骨 燒/素排骨	白玉麵輪 煮/白蘿蔔, 麵輪	番茄豆腐 燒/豆腐, 番茄	季節蔬菜	在地產銷履歷蔬菜	5.4	2.6	2.3	2.9		748	
9/3	二	十穀米飯	香滷蘭花干 滷/蘭花干	山藥枸杞 煮/山藥, 枸杞, 毛豆	塔香海茸 炒/九層塔, 海茸	季節蔬菜	有機蔬菜	5.6	2.4	2.3	2.7		739	
9/4	三	白飯	蜜汁烤豆干 烤/豆干, 芝麻	小瓜素雞 炒/小黃瓜, 素雞丁	花生麵筋 煮/麵筋, 花生	季節蔬菜	季節蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.9		746	
9/5	四	紫米飯	咖哩洋芋 煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔	茄子燒 燒/茄子	醬燒豆干 燒/豆干	季節蔬菜	有機蔬菜	5.6	2.3	2.3	2.8		737	
9/6	五	白飯	燒豆包 燒/豆包	酸甜木耳 煮/黑木耳	黃瓜鮮菇 炒/大黃瓜, 鮮菇	季節蔬菜	有機蔬菜	5.4	2.4	2.5	2.8		735	
9/9	一	白飯	香滷大豆干 滷/黑豆干	佛跳牆 煮/大白菜, 芋頭	芝麻敏豆 炒/芝麻, 敏豆, 紅蘿蔔	季節蔬菜	在地產銷履歷蔬菜	5.5	2.3	2.5	2.7		730	
9/10	二	胚芽米飯	紅燒麵腸 燒/麵腸, 紅蘿蔔	雪菜烤麩 炒/雪裡紅, 烤麩	鐵板豆芽 炒/豆芽菜, 紅蘿蔔	季節蔬菜	有機蔬菜	5.4	2.5	2.4	2.8		739	
9/11	三	白飯	牛蒡排 炸/牛蒡排	三杯方干 炒/四分干, 九層塔	枸杞鮮菇高麗 炒/高麗菜, 鮮菇, 枸杞	季節蔬菜	季節蔬菜	5.4	2.3	2.4	3		734	
9/12	四	小米飯	當歸杏鮑菇 煮/杏鮑菇, 當歸	香滷海串 滷/海帶串	麻婆豆腐 燒/豆腐, 素絞肉	季節蔬菜	有機蔬菜	5.4	2.3	2.5	2.8		728	
9/13 (五) 中秋節放假一天														
9/16	一	白飯	素鮭魚排 煎/素鮭魚排	薑絲冬瓜 煮/薑絲, 冬瓜	彩椒干絲 炒/五香干絲, 彩椒	季節蔬菜	在地產銷履歷蔬菜	5.4	2.5	2.4	2.7		735	
9/17	二	糙米飯	糖醋雞丁 煮/素雞丁	繽紛四喜 燴/馬鈴薯, 紅蘿蔔, 玉米, 毛豆	福菜燒苦瓜 燒/福菜, 苦瓜	季節蔬菜	有機蔬菜	5.6	2.5	2.4	2.8		753	
9/18	三	白飯	冰鎮油雞 煮/素冰鎮油雞	日式咖哩 煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔	酸菜麵腸 炒/麵腸, 酸菜	季節蔬菜	季節蔬菜	5.6	2.5	2.3	2.8		751	
9/19	四	五穀米飯	塔香油豆腐 燒/油豆腐, 九層塔	拔絲甜薯 煮/地瓜, 芝麻	芹香海帶絲 炒/海帶絲, 芹菜	季節蔬菜	有機蔬菜	5.6	2.3	2.3	2.9		741	
9/20	五	白飯	天香素肉 煎/天香素肉排	三寶干丁 炒/干丁, 毛豆, 紅蘿蔔	田園金針菇 炒/金針菇, 鮮菇	季節蔬菜	有機蔬菜	5.5	2.6	2.3	2.8		751	
9/23	一	白飯	大溪黑豆干 滷/黑豆干	黃瓜竹輪 煮/大黃瓜, 素竹輪	甜椒烤麩 炒/烤麩, 甜椒	季節蔬菜	在地產銷履歷蔬菜	5.5	2.6	2.4	2.7		749	
9/24	二	薏仁飯	冬瓜雞丁 煮/冬瓜, 素雞丁	螞蟻上樹 炒/粉絲, 時蔬	宮保麵腸 煮/麵腸	季節蔬菜	有機蔬菜	5.6	2.5	2.2	2.9		753	
9/25	三	白飯	麻油鮮菇 燒/鮮菇, 時蔬	榨菜豆干 炒/豆干, 榨菜	彩繪玉米 煮/玉米, 芋頭, 青豆, 紅蘿蔔	季節蔬菜	季節蔬菜	5.7	2.6	2.2	2.8		762	
9/26	四	紫米飯	日式百頁燒 炸/百頁豆腐, 蜜汁照燒醬	蘿蔔素雞 炒/素雞, 蘿蔔	糖醋甜條 燒/素甜不辣	季節蔬菜	有機蔬菜	5.6	2.6	2.3	3		767	
9/27	五	白飯	咖哩豆腐 煮/版豆腐, 馬鈴薯, 毛豆	芝麻海根 炒/海根, 芝麻	鄉村花椰菜 炒/花椰菜	季節蔬菜	有機蔬菜	5.4	2.4	2.5	2.8		735	
9/30	一	白飯	黃金鮮蔬排 炸/蔬菜排	冰糖豆干 煮/豆干	南瓜煮 燒/南瓜, 毛豆	季節蔬菜	在地產銷履歷蔬菜	5.6	2.3	2.2	3		743	

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ★每週一供應吉園圃蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。 營養師:莊儀萍