

津味

優質午餐 0406審核版

南勢國小
5月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全糖 (份)	五 食 內 (份)	蛋 類 (份)	油 脂 (份)	奶 類 (份)	形 態	備 註 (份)
5/1	五	白飯	巴比Q燒肉 <small>煮/豬肉,洋蔥</small>	鮮菇高麗 <small>炒/高麗菜,紅蘿蔔,菇類</small>	人氣章魚燒 <small>燒/章魚燒</small>	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔,排骨</small>	5.2	2.6	2.3	3			7 5 2
5/4	一	白飯 蔬食日	蜜汁燒豆包 <small>燒/非基改豆包</small>	干丁素肉醬 <small>煮/非基改豆干,素肉</small>	咖哩馬鈴薯 <small>煮/咖哩粉,馬鈴薯</small>	在地產銷履歷蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄,雞蛋</small>	5.4	2.7	2.2	2.6			7 4 8
5/5	二	糙米飯	韓風泡菜燒肉 <small>煮/豬肉,時蔬,泡菜</small>	玉米滑蛋 <small>炒/非基改玉米粒,雞蛋</small>	海帶三絲 <small>炒/海絲,紅蘿蔔,白干絲</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>味噌,非基改豆腐</small>	5.2	2.6	2.1	2.8		鮮 奶	8 1 8
5/7	四	什錦炒麵	卡拉香雞排 <small>炸/雞排</small>	鐵板洋蔥 <small>煮/豬肉,洋蔥</small>	家常油豆腐 <small>煮/非基改油豆腐,時蔬</small>	有機蔬菜 蜜豆芋圓湯 <small>大豆,芋圓</small>	5.4	2.5	2.3	3			7 5 8
5/8	五	地瓜飯	迷迭天使腿排 <small>煎/雞肉</small>	秀珍菇大白 <small>煮/大白菜,秀珍菇</small>	番茄炒蛋 <small>煮/番茄,雞蛋</small>	有機蔬菜 巧達濃湯 <small>起司,非基改玉米粒,雞蛋</small>	5.2	2.5	2.4	2.8			7 3 8
5/11	一	白飯	和風味噌燉肉 <small>煮/豬肉,味噌</small>	毛豆玉米 <small>炒/毛豆,非基改玉米粒</small>	法式奶香白醬 <small>煮/馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	在地產銷履歷蔬菜 鮮瓜肉片湯 <small>大黃瓜,豬肉</small>	5.5	2.2	2.2	2.6			7 2 2
5/12	二	招牌油飯	香酥脆皮雞翅 <small>炸/雞翅</small>	冬瓜肉醬 <small>煮/冬瓜,豬肉</small>	蔬菜福州丸 <small>煮/髮菜,福州丸,時蔬</small>	有機蔬菜 紅豆湯圓 <small>紅豆,湯圓</small>	5.2	2.7	2.2	3			7 5 7
5/14	四	白飯	三杯米血雞 <small>煮/雞肉,米血糕</small>	蟹黃豆腐 <small>煮/非基改豆腐,蟬絲</small>	開陽扁蒲 <small>煮/蝦米,扁蒲</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>非基改豆腐,木耳,紅蘿蔔</small>	5.2	2.6	2.2	2.7			7 3 6
5/15	五	薏仁飯	筍香扣肉 <small>煮/竹筍,豬肉</small>	芹香甜不辣 <small>炒/芹菜,甜不辣</small>	乳酪紅絲蛋 <small>炒/紅蘿蔔,雞蛋,起司</small>	有機蔬菜 海結肉片湯 <small>海帶結,豬肉</small>	5.4	2.4	2.2	3			7 4 8
5/18	一	白飯	椰香咖哩雞 <small>煮/雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	黃瓜燒雞 <small>煮/大黃瓜,雞肉</small>	海根豆干 <small>炒/海根,非基改豆干</small>	在地產銷履歷蔬菜 雪花菇湯 <small>菇類,雞蛋</small>	5.4	2.5	2.2	2.8			7 4 7
5/19	二	麥片飯	糖醋醬咕咾肉 <small>煮/豬肉</small>	布丁蒸蛋 <small>蒸/雞蛋</small>	芋香白菜滷 <small>煮/大白菜,芋頭,蝦皮</small>	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔,雞肉</small>	5.2	2.7	2.2	2.9			7 5 2
5/21	四	蔬菜肉醬 義大利麵	美式脆皮雞排 <small>炸/雞排</small>	冬瓜燒肉 <small>煮/冬瓜,豬肉</small>	蔬菜肉醬 <small>煮/豬肉,紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 綠豆麥仁湯 <small>綠豆,麥片</small>	5.3	2.5	2.1	3			7 4 6
5/22	五	地瓜飯	碳烤雞腿 <small>烤/雞肉</small>	杏鮑菇肉末 <small>炒/杏鮑菇,豬肉</small>	關東煮 <small>煮/白蘿蔔,魚豆腐</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,雞蛋</small>	5.3	2.6	2.4	2.6			7 4 3
5/25	一	白飯	蘑菇醬豚肉 <small>煮/豬肉,菇類</small>	歐姆烘蛋 <small>炒/洋蔥,雞蛋</small>	韓式豆腐 <small>煮/非基改豆腐,時蔬</small>	在地產銷履歷蔬菜 竹筍雞湯 <small>竹筍,雞肉</small>	5.2	2.6	2.2	2.8			7 4 0
5/26	二	香蔥肉末 炒飯	黃金香酥豬排 <small>炸/豬排</small>	鮮菇豆芽菜 <small>炒/豆芽菜,菇類</small>	泰式打拋肉 <small>煮/豬肉,番茄</small>	有機蔬菜 花生豆花 <small>豆花,花生</small>	5.3	2.6	2.3	3			7 5 9
5/28	四	白飯	麻婆醬燒魚 <small>煮/魚肉,洋蔥</small>	地瓜脆薯 <small>炸/地瓜條</small>	茄汁炒蛋 <small>炒/番茄,蛋</small>	有機蔬菜 小魚豆腐湯 <small>非基改豆腐,小魚乾</small>	5.2	2.6	2.2	2.7	水 果		7 9 1
5/29	五	小米飯	米蘭燉肉 <small>煮/豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	夜市滷味 <small>滷/白蘿蔔,貢丸,海結</small>	鮮菇花椰 <small>炒/花椰,菇類</small>	有機蔬菜 蔬菜魷魚羹 <small>時蔬,魷魚羹</small>	5.2	2.6	2.4	2.8			7 4 5

▽ 全面使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：李佳渝