

津味優質午餐

南勢國小
1-2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	備註	營養	熱能	蛋白質	脂肪	糖質	纖維	鈣	鐵	鈉	磷	鉀	其他
1/2	四	五穀米飯	蔥燒豚肉煲 燒/豬肉	韓式豆腐 煮/蔥,豬肉,豆腐	花生高麗菜 炒/刨皮花生,高麗菜	有糖蔬菜 地瓜QQ湯	5.4	2.6	2.1	2.7								747
1/3	五	白飯	泰式酸甜雞 煮/雞肉	黃瓜秀珍菇 炒/黃瓜,秀珍菇	鴿蛋肉醬 煮/鴿蛋,豬肉	有糖蔬菜 竹筍雞湯	5.2	2.6	2.2	2.8								740
1/6	一	白飯 蔬食日	糖醋燒豆包 燒/豆包	玉米滑蛋 炒/玉米,雞蛋	甜椒菇菇 炒/甜椒,鮮菇	在地產 鮮蘿蔔湯	5.4	2.5	2.1	2.7								740
1/7	二	紫米飯	爪哇咖哩雞 煮/馬鈴薯,雞肉	芝麻蔬菜粉絲 炒/高麗菜,冬粉	開陽蒲瓜 炒/金勾蝦,蒲瓜	有糖蔬菜 綠豆小薏仁湯	5.2	2.6	2.2	2.8								841
1/9	四	夏威夷炒飯	起司鹹酥雞 炸/雞肉	豆皮白菜滷 煮/豆皮,白菜	大桶滷味 滷/豬肚,豆腐,香莖	有糖蔬菜 金茸肉絲湯	5.2	2.6	2.1	3								746.5
1/10	五	胚芽米飯	BBQ燒肉片 燒/豬肉	金沙鮮筍 炒/鹹蛋,竹筍	敏豆甜條 炒/敏豆,甜條	有糖蔬菜 味噌豆腐湯	5.4	2.3	2.8									727
1/13	一	白飯	沙嗲雞肉串 煮/雞肉	鮮菇白玉 煮/鮮菇,白蘿蔔	香香醃醬豬 滷/豬肉,豆干	在地產 芹香貢丸湯	5.4	2.6	2.1	2.9								756
1/14	二	切油培根 義大利麵	藍帶香酥豬排 炸/豬排	法式奶香培根醬 煮/培根,三色蔬菜,洋葱	櫻花蝦高麗 炒/高麗菜,櫻花蝦	有糖蔬菜 牛腩肉片湯	5.3	3	2.1	3								731
1/16	四	小米飯	蜜汁雞腿 燒/雞腿	起司洋芋 煮/洋葱,馬鈴薯,乳酪絲	香蔥滑蛋 炒/蔥,雞蛋	有糖蔬菜 粉圓QQ厚奶茶	5.4	2.7	2.2	2							水果	781
1/17	五	白飯	日式親子丼 煮/豬肉	冬瓜肉羹 炒/冬瓜,肉羹	爆炒豆干 炒/蔥,豬肉,豆干	有糖蔬菜 紫菜蛋花湯	5.4	2.7	2.1	2.7								755
1/20	一	芝麻飯	塔香三杯雞 炒/雞肉	杏鮑菇海結 炒/杏鮑菇,海帶結	滑嫩蒸蛋 蒸/雞蛋	在地產 薏仁四神湯	5.2	2.6	2.2	2.8								747

1/21 (二) ~ 2/10 (一) 過新年, 放寒假囉!

2/11	二	白飯	蔥燒肉柳 燒/豬肉,蔥	紅絲炒蛋 炒/雞蛋,紅蘿蔔	砂鍋豆腐煲 煮/豆腐,豬肉,時蔬	有糖蔬菜 西谷米奶茶	5.3	2.7	2.2	2.8								750
2/13	四	蝦香炒飯	海苔炸雞丁 炸/雞肉,海苔粉	乳酪洋芋燒 煮/馬鈴薯,紅蘿蔔,乳酪	肉絲花椰菜 炒/花椰菜,豬肉	有糖蔬菜 薑絲冬瓜湯	5.4	2.5	2.2	3								756
2/14	五	小米飯	蒜蓉醬肉片 炒/豬肉,洋葱,蒜	蒜香甘藍菜 炒/甘藍菜,蒜	嘟嘟香腸 煎/香腸	有糖蔬菜 玉米濃湯	5.4	2.4	2.1	2.9								741
2/17	一	白飯	糖醋佐豬排 燒/豬肉	和風小火鍋 煮/結頭菜,豬肉,火鍋料	沙茶玉米肉茸 炒/玉米,豬肉,沙茶	在地產 酸菜肉片湯	5.2	2.6	2.1	2.7								733
2/18	二	主廚肉醬麵	薄皮唐揚雞翅 炸/雞肉	主廚番茄肉醬 煮/豬肉,番茄,三色蔬菜	羅勒鐵板燒 煎/荷蘭菇,素肚,豆腐皮	有糖蔬菜 絲瓜金針菇湯	5.2	2.6	2.2	3							鮮奶	836
2/20	四	燕麥飯	南洋咖哩雞 煮/雞肉,咖哩粉	洋葱黑輪 炒/黑輪,洋葱	水晶粉絲 炒/粉絲,時蔬,豬肉	有糖蔬菜 紅豆彩虹QQ湯	5.3	2.4	2.2	3								736
2/21	五	白飯	照燒肉排 燒/豬肉,蔥	茶碗蒸 蒸/雞蛋	泰式打拋豬 炒/豬肉,碎干丁,番茄	有糖蔬菜 蘿蔔雞湯	5.2	2.7	2.2	2.9								747
2/24	一	白飯	米區麻油雞 煮/雞肉,米血丁	鐵板干丁 炒/干丁,毛豆,豬肉,紅蘿蔔	茶香Q滷蛋 滷/雞蛋	在地產 菇菇蔬菜湯	5.3	2.7	2.2	3								759
2/25	二	薏仁飯	虎皮鮮蝦排 炸/鮮蝦排	蛋香白菜滷 滷/大白菜,雞蛋,紅蘿蔔	古早味肉燥 煮/豬肉,瓜仔	有糖蔬菜 甜蜜豆豆花	5.2	2.7	2.1	3								754
2/27	四	沙茶炒麵	鐵板嫩豬柳 炒/豬肉,洋葱	丸子綜合滷味 滷/白蘿蔔,丸子	脆皮蘿蔔糕 煎/蘿蔔糕	有糖蔬菜 酸辣湯	5.4	2.6	2.2	2.8							水果	814

* 全圖使用非基因改造黃豆製品及玉米。* 每週一供應在地產銅鑼蔥菜, 每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師: 莊儀萍

津味優質午餐

HAPPY NEW YEAR!!



南勢國小
元月菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	其他	熱量 Kcal
2	四	五穀米飯	紅燒豆包 燒/豆包	南瓜煮 煮/南瓜	冬瓜枸杞 煮/冬瓜,枸杞	有機蔬菜	地瓜QQ湯 地瓜,彩結QQ	5.5	2.4	2.2	2.8		746
3	五	白飯	當歸菇菇鍋 煮/凍豆腐,杏鮑菇	滷大豆干 滷/豆干	白菜滷 燒/大白菜,紅蘿蔔	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	5.3	2.5	2.3	3		751
6	一	白飯	醬燒四方干 燒/四方干	家常麵輪 煮/麵輪	毛豆山藥 煮/山藥,毛豆	在地產銷履歷蔬菜	鮮蘿蔔湯 蘿蔔	5.4	2.4	2.2	2.8		739
7	二	紫米飯	麻婆豆腐 煮/板豆腐,青豆	九層海茸 炒/九層塔,海茸	紅絲高麗 炒/高麗菜,紅蘿蔔	有機蔬菜	綠豆小薏仁湯 綠豆,小薏仁	5.3	2.3	2.3	2.9	鮮奶	812
9	四	白飯	黃金蔬菜排 炸/牛蒡排	椒鹽百頁 炒/百頁豆腐	咖哩洋芋 煮/馬鈴薯,咖哩	有機蔬菜	金茸蔬菜湯 金針菇,時蔬	5.4	2.3	2.1	3		738
10	五	胚芽米飯	醬炒素肚 炒/素肚	魚香茄子 燒/茄子	海結雙拼 滷/海帶結,白干結	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	5.3	2.3	2.2	2.8		725
13	一	白飯	脆皮油豆腐 炸/油豆腐	酸甜木耳 炒/木耳,薑絲	什錦大瓜 煮/大黃瓜,鮮菇	在地產銷履歷蔬菜	芹香素丸湯 芹菜,素丸	5.3	2.4	2.2	2.9		737
14	二	薏仁飯	豉汁蘭花干 滷/花干,豆豉	水晶粉絲 炒/冬粉,蔬菜	白玉鮮菇 煮/鮮菇,白蘿蔔	有機蔬菜	木瓜湯 木瓜	5.4	2.4	2.2	2.9		744
16	四	小米飯	三杯鐵板燒 炒/豆干,素米血糕,九層塔	佛跳牆 燒/大白菜,芋頭	麻油素雞 燒/素雞	有機蔬菜	粉圓QQ厚奶茶 珍珠,紅茶包,奶粉	5.5	2.5	2.1	3	水果	820
17	五	白飯	冰鎮油雞 煮/素油雞	玉米四喜 炒/三色蔬菜,馬鈴薯	敏豆甜條 炒/四季豆,素甜條	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜	5.6	2.4	2.1	2.8		751
20	一	白飯	大溪滷豆干 滷/黑豆干	香悶芋頭 蒸/芋頭	田園花椰 炒/花椰菜,紅蘿蔔	有機蔬菜	薏仁四神湯 薏仁,四神包	5.5	2.3	2.1	2.8		736

二月菜單

11	二	白飯	嫩豆腐燒 燒/油豆腐	塔香海茸 煮/海茸	螞蟻上樹 炒/冬粉,時蔬	在地產銷履歷蔬菜	西谷米奶茶 西谷米,紅茶包	5.4	2.3	2.2	2.8		732
13	四	白飯	南洋咖哩鍋 煮/馬鈴薯,咖哩	毛豆干丁 炒/干丁,毛豆	金茸絲瓜 煮/金針菇,絲瓜	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲	5.6	2.4	2.1	2.9		755
14	五	小米飯	酥脆牛蒡排 炸/牛蒡排	枸杞高麗 炒/枸杞,高麗菜	燒麵腸 燒/麵腸	有機蔬菜	玉米湯 玉米	5.3	2.4	2.1	3		739
17	一	白飯	豆干甜椒 炒/豆干,甜椒	薑絲木耳 炒/木耳,薑絲	小瓜花生 煮/小黃瓜,花生	在地產銷履歷蔬菜	酸菜湯 酸菜	5.3	2.3	2.3	2.9		732
18	二	紫米飯	酸菜素肚 炒/素肚,酸菜	回鍋干片 煮/豆干	繽紛四喜 煮/三色丁,馬鈴薯	有機蔬菜	絲瓜金針菇湯 絲瓜,金針菇	5.5	2.4	2	2.9	鮮奶	826
20	四	燕麥飯	金瓜煮 燒/南瓜	紅燒蘭花干 燒/蘭花干	鮮炒三絲 炒/海帶絲,白干絲,紅蘿蔔	有機蔬菜	紅豆彩虹QQ湯 紅豆,彩結	5.5	2.4	2.1	3		753
21	五	白飯	香香黑豆干 滷/黑豆干	梅汁苦瓜 煮/梅子,苦瓜	糖醋天婦羅 煮/素甜不辣	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	5.5	2.4	2.1	2.8		744
24	一	白飯	百頁滷味 滷/百頁豆腐	芹香海茸 炒/海茸,芹	咖哩洋芋 煮/洋芋	在地產銷履歷蔬菜	菇菇蔬菜湯 鮮菇,時蔬	5.5	2.3	2.2	2.9		743
25	二	薏仁飯	沙茶豆腐煲 燒/豆腐,沙茶	白菜滷 滷/大白菜,時蔬	麻油山藥 煮/山藥,毛豆	有機蔬菜	甜蜜豆豆花 豆花,大豆	5.5	2.4	2.2	2.9		751
27	四	芝麻飯	糖醋豆包 燒/豆包	黃金筍片 煮/筍片	塔香茄子 炒/茄子,九層塔	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐,紅蘿蔔,木耳	5.3	2.4	2.3	3	水果	804

★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:莊儀萍