

109年4月
南勢國小菜單

營養師:花君綺

健康盒餐!

安心美味~真心承諾



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 其他 | 糖類 | 脂肪 | 蛋白質 | 鈣 | 鐵 | 維他命A | 維他命B1 | 維他命B2 | 維他命C |
|------|----|---------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|------|
| 4/6 | 一 | 香Q白飯 白米/煮 | 壽喜燒肉片 Q肉片/燒 | 蔥燒豆腐 非基改豆腐、蔥/燒 | 彩虹滑蛋 CAS非基改玉米粒、蛋/炒 | 產銷履歷蔬菜 日式味噌湯 海芽、味噌 | | 5.4 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 2.4 | 718 | | | |
| 4/7 | 二 | 香Q白飯 白米/煮 | 紅醬碳烤雞翅 CAS雞翅/烤 | 白玉肉羹燴 Q白蘿蔔、肉羹/煮 | 咖哩肉醬 Q馬鈴薯、絞肉、咖哩/煮 | 有機蔬菜 酸辣蛋花湯 木耳、蛋、肉絲 | 鮮肉 | 5.5 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 718 | | | |
| 4/9 | 四 | 糙米飯 白米、糙米/煮 | 照燒里肌排 CAS里肌排/燒 | 府城瓜仔肉 Q絞肉、碎瓜/炒 | 奶香白菜滷 Q大白菜、木耳/燒 | 有機蔬菜 綠豆湯 綠豆 | | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.2 | 2.2 | 724 | | | |
| 4/10 | 五 | 香Q白飯 白米/煮 | 夜市鹽酥雞 CAS雞丁/炸 | 田園四喜 CAS三色豆、絞肉/煮 | 海結天婦羅 海帶結、甜條/滷 | 有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔 | | 5.5 | 2.4 | 2.0 | 2.4 | 2.4 | 727 | | | |
| 4/13 | 一 | 五穀飯 白米、五穀米/煮 | 蠔油三杯雞 CAS雞丁、九層塔/燒 | 干丁醬炒 Q絞肉、非基改干丁/炒 | 蕃茄炒蛋 Q蛋、蕃茄/炒 | 產銷履歷蔬菜 翠玉排骨湯 鮮瓜、大骨 | | 5.5 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 2.4 | 718 | | | |
| 4/14 | 二 | 客家炒米粉 米粉、絞肉、時蔬/炒 | 彩椒糖醋魚米花 CAS鯊魚丁、時蔬/煮 | 甜高麗肉片 Q高麗菜、肉片/煮 | 芹香小魚輪 芹菜、小魚輪/炒 | 有機蔬菜 冬瓜西米露 冬瓜茶、西谷米 | | 5.4 | 2.5 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 727 | | | |
| 4/16 | 四 | 香Q白飯 白米/煮 | 芝麻無骨雞排 雞排/燒 | 法式白醬 Q馬鈴薯、紅蘿蔔/煮 | 刈薯玉米 Q刈薯、非基改玉米粒/煮 | 有機蔬菜 筍片肉片湯 筍片、肉片 | | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 2.4 | 718 | | | |
| 4/17 | 五 | 香Q白飯 白米/煮 | 碳香檸檬烤翅 雞翅/烤 | 洋蔥炒蛋 Q洋蔥、蛋/炒 | 鮮瓜燴什錦 Q黃瓜、肉片/煮 | 有機蔬菜 鮮蔬三絲湯 筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲 | 鮮肉 | 5.5 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 718 | | | |
| 4/20 | 一 | 香Q白飯 白米/煮 | 和風咖哩豬肉 Q肉片、馬鈴薯、咖哩/煮 | 客家小炒 非基改干片、肉絲/炒 | 紅娘炒蛋 CAS紅蘿蔔、蛋/炒 | 產銷履歷蔬菜 海芽小魚湯 海帶芽、小魚干 | | 5.5 | 2.4 | 2.0 | 2.4 | 2.4 | 727 | | | |
| 4/21 | 二 | 香Q白飯 白米/煮 | 台灣鹽酥雞 CAS雞丁/炸 | 蒜香長豆茸 絞肉、敏豆/炒 | 枸杞翠玉燒 Q冬瓜、枸杞、丸子/燒 | 有機蔬菜 玉米蛋花湯 非基改玉米粒、蛋 | | 5.4 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 718 | | | |
| 4/23 | 四 | 肉絲炒麵 麵、絞肉、高麗菜/炒 | 蜜烤滷雞腿 CAS雞腿/烤 | 五香滷蛋 Q蛋/滷 | 白菜肉絲 Q大白菜、肉絲/炒 | 有機蔬菜 紅豆薏仁 紅豆、薏仁 | | 5.5 | 2.3 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 721 | | | |
| 4/24 | 五 | 地瓜飯 白米、地瓜/煮 | 塔香蔥燒魚塊 CAS水鯊丁、洋蔥/燒 | 西芹肉絲 西芹、肉絲/炒 | 大根燒海結 Q白蘿蔔、海帶結/滷 | 有機蔬菜 羅宋肉片湯 番茄、肉片 | 鮮肉 | 5.5 | 2.3 | 2.4 | 2.1 | 2.1 | 712 | | | |
| 4/27 | 一 | 香Q白飯 白米/煮 | 鮮菇茶碗蒸 CAS蛋/蒸 | 酢醬鮮豆 非基改干丁、毛豆/煮 | 和風關東煮 蘿蔔、丸子/滷 | 產銷履歷蔬菜 韓式昆布湯 海芽、黃豆芽 | | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 731 | | | |
| 4/28 | 二 | 燕麥飯 白米、珍珠麥/煮 | 巴比Q雞腿排 CAS雞腿排/烤 | 芹香拌三絲 芹菜、木耳絲、紅蘿蔔絲/炒 | 蛋酥佛跳牆 Q大白菜、木耳、蛋酥/煮 | 有機蔬菜 綠豆QQ 綠豆、QQ | | 5.4 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 2.4 | 718 | | | |
| 4/30 | 四 | 香Q白飯 白米/煮 | 米蘭茄汁燉肉 Q肉丁、紅蘿蔔丁/燉 | 夜市滷味燙 Q白蘿蔔、丸子/滷 | 三色滑蛋 CAS三色丁、蛋/煮 | 有機蔬菜 翠玉排骨湯 鮮瓜、大骨 | 鮮肉 | 5.5 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 711 | | | |

松晟訂購服務電話: (03) 460-2626

桃園市平鎮區平東路659巷111號

若當日食材缺貨, 會以新鮮食品替代, 敬請見諒!

109年4月
南勢國小菜單(素便當)

營養師:花君怡

健康盒餐!

安心美味~真心承諾



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 湯 | 其他 | AA (g) | AB (g) | AC (g) | AD (g) | AE (g) | | | |
|------|----|-----------------|---------------------|------------------------|----------------------|-------------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-----|-----|-----|
| 4/6 | 一 | 五穀飯 白米、五穀米/煮 | 醬燒豆腐 非基改豆腐/燒 | 塔香茄子 茄子、九層塔/煮 | 小黃瓜珍菇 小黃瓜、珍菇/炒 | 滷海帶根 海帶根/燒 | 產銷履歷蔬菜 | 紅豆湯 紅豆 | | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 728 |
| 4/7 | 二 | 地瓜飯 白米、地瓜/煮 | 滷油豆腐 非基改油豆腐/滷 | 蒲瓜珍菇 蒲瓜、菇/煮 | 咖哩洋芋 馬鈴薯、咖哩/煮 | 鳳梨木耳 鳳梨、木耳/炒 | 有機蔬菜 | 日式味噌湯 海芽、味噌 | 鮮奶 | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 719 |
| 4/8 | 四 | 糙米飯 白米、糙米/煮 | 西芹珍菇 西芹、菇/炒 | 素瓜子肉 素絞肉、碎瓜/炒 | 奶香白菜滷 大白菜、木耳/燒 | 青椒什錦 青椒、時蔬/炒 | 有機蔬菜 | 福菜筍片湯 福菜、筍片 | | 5.4 | 2.3 | 2.4 | 2.1 | 705 |
| 4/10 | 五 | 紫米飯 白米、紫米/煮 | 紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸 | 芹香干片 非基改干片、木耳/炒 | 香滷海結 海帶結/滷 | 芋頭燒 芋頭/燒 | 有機蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔 | | 5.4 | 2.1 | 2.5 | 2.2 | 697 |
| 4/13 | 一 | 五穀飯 白米、五穀米/煮 | 素什錦燒 非基改豆製品/燒 | 干丁醬炒 素絞肉、非基改干丁/炒 | 蕃茄豆腐 非基改豆腐、番茄/炒 | 香炒鮮豆 鮮豆/炒 | 產銷履歷蔬菜 | 芋香西米露 芋丁、西谷米 | | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 736 |
| 4/14 | 二 | 燕麥飯 白米、珍珠麥/煮 | 香滷豆干 非基改豆干/滷 | 高麗粉絲 高麗菜、冬粉/煮 | 魚香茄子 茄子、九層塔/煮 | 梅干素肉 素絞肉、梅乾菜/煮 | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 海芽、蛋 | | 5.4 | 2.4 | 2.4 | 2.3 | 722 |
| 4/16 | 四 | 糙米飯 白米、糙米/煮 | 香滷豆包 非基改豆包/滷 | 田園四喜 三色丁、時蔬/炒 | 法式白醬 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮 | 山藥燒 山藥/燒 | 有機蔬菜 | 鮮蔬三絲湯 筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲 | | 5.4 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 709 |
| 4/17 | 五 | 地瓜飯 白米、地瓜/煮 | 青椒木耳 青椒、木耳/炒 | 香炒敏豆 敏豆/炒 | 鮮瓜珍菇 蛋、鮮瓜、菇/煮 | 花生小黃瓜 花生、小黃瓜/炒 | 有機蔬菜 | 羅宋蛋花湯 蕃茄、時蔬、蛋 | 水果 | 5.4 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 719 |
| 4/20 | 一 | 五穀飯 白米、五穀米/煮 | 蒲瓜珍菇 蒲瓜、菇/煮 | 干片小炒 非基改干片、木耳/炒 | 醬炒菜脯 菜脯/炒 | 南瓜燒 南瓜/燒 | 產銷履歷蔬菜 | 綠豆湯 綠豆 | | 5.5 | 2.4 | 2.3 | 2.2 | 722 |
| 4/21 | 二 | 紫米飯 白米、紫米/煮 | 滷油豆腐 非基改油豆腐/滷 | 南洋咖哩 馬鈴薯、咖哩/煮 | 紅燒茄子 茄子/煮 | 鳳梨木耳 鳳梨、木耳/炒 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 非基改玉米粒、蛋 | | 5.4 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 719 |
| 4/23 | 四 | 糙米飯 白米、糙米/煮 | 敏豆豆干 四季豆、非基改豆干/炒 | 醬燒冬瓜 冬瓜/滷 | 白菜木耳 大白菜、木耳/炒 | 芋頭燒 芋頭/燒 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 味噌、海芽 | | 5.4 | 2.3 | 2.4 | 2.1 | 705 |
| 4/24 | 五 | 地瓜飯 白米、地瓜/煮 | 蜜汁豆包 非基改豆包/煮 | 大根燒海結 白蘿蔔、海帶結/滷 | 青椒什錦 青椒、時蔬/炒 | 芹香菇菇 芹菜、菇/炒 | 有機蔬菜 | 筍片菇菇湯 筍片、菇 | 水果 | 5.4 | 2.4 | 2.3 | 2.4 | 724 |
| 4/27 | 一 | 五穀飯 白米、五穀米/煮 | 素什錦燒 非基改豆製品/燒 | 酢醬毛豆 非基改干丁、毛豆/煮 | 蘿蔔香菇燴 蘿蔔、香菇/煮 | 滷海帶根 海帶根/燒 | 產銷履歷蔬菜 | 地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓 | | 5.5 | 2.4 | 2.3 | 2.2 | 722 |
| 4/28 | 二 | 燕麥飯 白米、珍珠麥/煮 | 魚香茄子 茄子、九層塔/煮 | 芹香拌三絲 芹菜、木耳絲、紅蘿蔔絲/炒 | 蛋酥佛跳牆 大白菜、木耳、蛋酥/煮 | 香炒鮮豆 鮮豆/炒 | 有機蔬菜 | 木須三絲湯 筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲 | | 5.4 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 707 |
| 4/30 | 四 | 糙米飯 白米、糙米/煮 | 紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸 | 素瓜子肉 素絞肉、碎瓜/炒 | 麻婆豆腐 非基改豆腐/煮 | 三色滑蛋 三色丁、蛋/煮 | 有機蔬菜 | 韓式昆布湯 海芽、黃豆芽 | 水果 | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 717 |

松晟訂購服務電話：(03) 460-2626

桃園市平鎮區平東路659巷111號

若當日食材缺貨，會以新鮮食品替代，敬請見諒!