



津味優質午餐

南勢國小 4月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜(份)	油脂與堅果類(份)	附餐	熱量(Kcal)	
4/2	四	清明節/兒童節連假 										
4/3	五											
4/6	一	白飯 蔬食日	咖哩燒百頁 煮/百頁豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔	泰式河粉 炒/寬粉、時蔬、紅蘿蔔、蝦皮	芹香芝麻干絲 炒/海帶絲、芹菜、紅蘿蔔、白干絲	在地產銷履歷	菇菇湯 香菇、時蔬	5.5	2.2	2.2	2.9	736
4/7	二	台式炒米粉	椒鹽脆皮雞腿 炸/雞腿	金針菇高麗 炒/高麗菜、紅蘿蔔、金針菇	杏菇滷味 滷/杏菇、黑輪	有機蔬菜	貴族濃湯 玉米粒、雞蛋	5.3	2.3	2.5	3.2	鮮奶 830
4/9	四	麥片飯	糖醋咕咾肉 煮/洋蔥、豬肉	冬瓜燒鵝蛋 煮/冬瓜、鵝蛋	鐵板燒鮮雞 炒/洋蔥、雞肉	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜、芋圓	5.3	2.5	2	2.8	735
4/10	五	白飯	泰式椒麻雞排 燒/雞肉	芹香貢丸 炒/貢丸、芹菜	起司焗洋芋 燒/馬鈴薯、紅蘿蔔、起司	有機蔬菜	蘿蔔燉肉湯 白蘿蔔、豬肉	5.4	2.5	2	2.9	746
4/13	一	白飯	沙茶魚丁 煮/魚肉、洋蔥	珍珠花生豆 炒/玉米粒、花生、紅蘿蔔	海鮮豆腐 燒/豆腐、紅蘿蔔、魷魚羹	在地產銷履歷	海芽薑絲湯 海帶芽、薑	5.4	2.6	2	2.5	736
4/14	二	燕麥飯	羅勒三杯雞 煮/九層塔、雞肉	肉茸高麗 炒/高麗菜、豬肉	黃金滷蛋 滷/蛋	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	5.3	2.5	2	2.6	726
4/16	四	義大利螺旋麵	起司豬排 炸/豬排	義式番茄肉醬 煮/番茄、豬肉	蒜香腐乳花椰 燒/花椰菜	有機蔬菜	時蔬肉羹湯 時蔬、肉羹	5.3	2.3	2.2	3.1	738
4/17	五	白飯	鵝蛋燉肉 煮/豬肉、鵝蛋	香蔥滑蛋 炒/洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔	蝦香扁蒲 煮/扁蒲、蝦皮	有機蔬菜	蕃茄金茸湯 蕃茄、金菇、豬肉	5.3	2.5	2.3	2.8	742
4/20	一	白飯	蜜汁雞腿 燒/雞腿	玉米肉醬 炒/玉米粒、豬肉	一品佛跳牆 煮/大白菜、芋頭、豬肉	在地產銷履歷	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	5.4	2.5	2	2.6	733
4/21	二	培根蛋炒飯	黃金卡拉香雞排 炸/雞肉	白菜燒肉片 燒/大白菜、豬肉	和風小火鍋 煮/白蘿蔔、魚豆腐	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋	5.3	2.5	2.3	3	758
4/23	四	白飯	沙嗲鮮魚塊 煮/魚肉	鮮瓜燉雞 炒/雞肉、大黃瓜	麥克雞塊*2 炸/雞塊	有機蔬菜	蜜豆豆花 大豆、豆花	5.2	2.6	2.2	2.8	740
4/24	五	小米飯	紐澳良雞腿排 煎/雞肉	椰香馬鈴薯 煮/馬鈴薯、紅蘿蔔	家常油豆腐 煮/油豆腐、豬肉、時蔬	有機蔬菜	菇菇豚肉湯 香菇、豬肉	5.4	2.5	2	2.9	746
4/27	一	芝麻飯	黑胡椒排骨 煮/豬肉	番茄滑蛋 煮/番茄、蛋	蔬菜粉絲 炒/冬粉、時蔬	在地產銷履歷	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、豬肉	5.4	2.5	2.2	2.7	742
4/28	二	招牌雞肉飯	可樂雞腿 滷/雞腿	瓜瓜肉燥 燒/碎瓜、豬肉、紅葱	鮮菇花椰 炒/花椰、紅蘿蔔	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜塊、山粉圓	5.3	2.6	2.3	2.6	743
4/30	四	白飯	暖暖麻油雞 煮/雞肉、薑	蔥香四分干 煮/四分干、豬肉、蔥	香芹豆芽菜 炒/芹菜、豆芽、紅蘿蔔、豬肉	有機蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍、雞大骨	5.3	2.6	2.2	2.6	水果 798

▽ 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

津味

優質午餐

南勢國小 4月素食菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全日 總量 (份)	豆腐 菜肉 (份)	蔬菜 (份)	油質 菜類 (份)	熱 量 (kcal)		
4/2	四	清明節/兒童節連假										
4/3	五											
4/6	一	白飯	番茄豆腐 <small>燒/豆腐, 番茄</small>	白玉麵輪 <small>煮/白蘿蔔, 麵粉</small>	黃金四喜 <small>炒/玉米粒, 黃豆, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷蔬菜</small>	菇菇湯 <small>香菇, 時蔬</small>	4.4	2.4	2.2	3.1	741
4/7	二	糙米飯	香滷蘭花干 <small>滷/蘭花干</small>	青椒素肉絲 <small>炒/青椒, 素肉絲</small>	塔香海茸 <small>炒/九層塔, 海茸</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	玉米 腐竹湯 <small>玉米粒, 腐竹</small>	4.2	2.4	2.4	3	734
4/9	四	麥片飯	咖哩洋芋 <small>煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	彩椒金茸 <small>炒/彩椒, 金針菇</small>	醬燒豆干 <small>燒/豆干</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	地瓜芋圓 <small>地瓜, 芋圓</small>	4.6	2.4	2.4	3	758
4/10	五	白飯	醬燒豆包 <small>燒/豆包</small>	酸甜木耳 <small>煮/黑木耳</small>	黃瓜鮮菇 <small>炒/大黃瓜, 鮮菇</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	鮮蘿蔔湯 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	4.4	2.6	2.2	3.1	745
4/13	一	白飯	甜椒干絲 <small>炒/白干絲, 彩椒</small>	薑絲冬瓜 <small>煮/薑絲, 冬瓜</small>	紅娘海根 <small>炒/海根, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷蔬菜</small>	海芽 薑絲湯 <small>海帶芽, 薑</small>	4.5	2.4	2.2	3.1	745
4/14	二	燕麥飯	繽紛小干 <small>燒/碎干丁, 紅蘿蔔, 玉米, 毛豆</small>	白菜滷 <small>煮/大白菜, 木耳, 紅蘿蔔</small>	福菜燒苦瓜 <small>燒/福菜, 苦瓜</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	紅豆湯 <small>紅豆</small>	4.2	2.4	2.3	3	732
4/16	四	小蔥仁飯	芹香雙絲 <small>炒/油帶絲, 白干絲, 芹菜</small>	香菇碎瓜 <small>煮/香菇, 碎瓜</small>	拔絲甜薯 <small>煮/地瓜, 芝麻</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	時蔬 素羹湯 <small>時蔬, 素肉羹</small>	4.3	2.6	2.2	3.2	752
4/17	五	白飯	塔香油豆腐 <small>燒/油豆腐, 九層塔</small>	鮮甜南瓜 <small>煮/南瓜</small>	田園金針菇 <small>炒/金針菇, 紅蘿蔔, 芹菜</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	蕃茄 金茸湯 <small>蕃茄, 金菇</small>	4.1	2.4	2.4	3.1	732
4/20	一	白飯	大溪黑豆干 <small>滷/黑豆干</small>	黃瓜竹輪 <small>煮/大黃瓜, 素竹輪</small>	甜椒烤麩 <small>炒/烤麩, 甜椒</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷蔬菜</small>	味噌 豆腐湯 <small>味噌, 豆腐</small>	4.5	2.3	2.3	3	739
4/21	二	胚芽米飯	宮保豆腸 <small>煮/豆腸</small>	螞蟻上樹 <small>炒/粉絲, 時蔬</small>	冬瓜雞丁 <small>煮/冬瓜, 素雞丁</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	玉米湯 <small>玉米粒, 素肉絲</small>	4.5	2.4	2.2	3	740
4/23	四	白飯	日式豆腐磚 <small>炸/百頁豆腐, 蝦汁鹹燒餅</small>	蘿蔔素雞 <small>炒/素雞, 蘿蔔</small>	塔香紫茄 <small>炒/茄子, 九層塔</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	蜜豆豆花 <small>大豆, 豆花</small>	4.2	2.4	2.2	3.3	743
4/24	五	小米飯	絲瓜豆腐 <small>煮/絲瓜, 豆腐</small>	芝麻海根 <small>炒/海根, 芝麻</small>	鄉村花椰菜 <small>炒/花椰菜</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	菇菇湯 <small>香菇, 紅蘿蔔</small>	4.1	2.4	2.4	3.1	732
4/27	一	芝麻飯	敏豆干片 <small>炒/敏豆, 豆干</small>	佛跳牆 <small>煮/大白菜, 芋頭</small>	紅燒洋芋 <small>燒/馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷蔬菜</small>	酸辣湯 <small>豆腐, 木耳, 紅蘿蔔</small>	4.5	2.6	2.2	3.3	771
4/28	二	白飯	紅燒麵腸 <small>燒/麵腸</small>	鐵板豆芽 <small>炒/豆芽菜, 紅蘿蔔</small>	雪菜烤麩 <small>炒/雪裡紅, 烤麩</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	冬瓜 山粉圓 <small>冬瓜塊, 山粉圓</small>	4.4	2.4	2.2	3.2	745
4/30	四	白飯	當歸杏鮑菇 <small>煮/杏鮑菇, 薑絲</small>	小瓜腐竹 <small>炒/小黃瓜, 腐竹</small>	麻婆豆腐 <small>燒/豆腐, 素肉肉</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	鮮筍湯 <small>竹筍</small>	4.5	2.3	2.3	3.1	743

▽ 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蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師: 李佳渝