

11月津味優質午餐

南勢國小
1023修改版

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)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	鮮奶	熱量(Kcal)
11/2	一	芝麻飯	糖醋魚井 <small>燒,魚肉,洋蔥</small>	紅娘滑蛋 <small>炒,紅蘿蔔,雞蛋</small>	砂鍋白菜滷 <small>煮,大白菜,豆皮,紅蘿蔔</small>	在地產銷履歷蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜,雞肉</small>	5.3	2.5	2.3	2.8	742
11/3	二	白飯	夜市鹹酥雞 <small>炸,雞肉</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐,豬肉</small>	開陽扁蒲 <small>煮,扁蒲,紅蘿蔔,蝦米</small>	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 <small>地瓜,包心粉圓</small>	5.3	2.6	2.1	3	鮮奶 834
11/5	四	五穀飯	天使雞腿排 <small>煎,雞肉</small>	鐵板洋蔥肉醬 <small>煮,洋蔥,豬肉</small>	沙茶四喜 <small>非基改玉米粒,紅蘿蔔,豬肉</small>	有機蔬菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜,薑</small>	5.4	2.5	2	2.7	737
11/6	五	白飯	筍香控肉 <small>煮,豬肉,筍</small>	芙蓉蒸蛋 <small>蒸,雞蛋</small>	雞茸高麗 <small>炒,高麗菜,雞肉</small>	有機蔬菜	刺瓜雞湯 <small>刺瓜,雞肉</small>	5.3	2.5	2.3	2.8	742
11/9	一	白飯	塔香三杯雞 <small>煮,雞肉,九層塔</small>	彩椒干皮 <small>炒,彩椒,非基改干皮</small>	咖哩肉茸 <small>煮,馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉</small>	在地產銷履歷蔬菜	蘿蔔豚肉湯 <small>白蘿蔔,豬肉</small>	5.4	2.6	2	2.6	740
11/10	二	香噴噴油飯	義式嫩里肌 <small>煮,豬肉</small>	燒燙燙滷味 <small>煮,杏鮑菇,米血,涼薯</small>	和風燒肉 <small>炒,洋蔥,豬肉</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>味噌,非基改豆腐</small>	5.2	2.6	2.3	2.9	747
11/12	四	白飯	蒜泥白肉 <small>煮,豬肉,蒜</small>	紅燒獅子頭 <small>煮,獅子頭</small>	雞茸佛手瓜 <small>煮,雞肉,佛手瓜</small>	有機蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭,西谷米</small>	5.2	2.6	2.1	2.8	738
11/13	五	地瓜飯	胖爹脆皮雞排 <small>炸,雞肉</small>	鐵板豆腐 <small>煮,豬肉,油豆腐,洋蔥</small>	蔬菜粉絲 <small>炒,冬粉,時蔬</small>	有機蔬菜	港式肉骨茶 <small>白蘿蔔,肉骨茶包,豬肉</small>	5.4	2.5	2	3	751
11/16	一	芝麻飯	醬燒御膳魚排 <small>燒,魚肉</small>	奶香洋芋 <small>煮,馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	干丁肉醬 <small>煮,非基改豆干,豬肉</small>	在地產銷履歷蔬菜	芹香米粉湯 <small>芹菜,米粉</small>	5.4	2.5	2.2	2.8	747
11/17	二	白飯	泰式風味雞排 <small>燒,雞排</small>	玉米炒蛋 <small>炒,雞蛋,紅蘿蔔,玉米粒</small>	韓式公仔麵 <small>煮,豬肉,洋蔥,公仔麵</small>	有機蔬菜	香濃紅豆波霸奶茶 <small>紅豆,珍珠,奶粉,茶包</small>	5.4	2.6	2.3	2.7	752
11/19	四	香濃義式醬麵	海苔炸子雞 <small>炸,雞肉</small>	芹香海帶絲 <small>炒,海絲,芹菜</small>	西西里肉醬 <small>煮,紅蘿蔔,豬肉</small>	有機蔬菜	白菜肉片湯 <small>時蔬,豬肉</small>	5.3	2.5	2.1	3	746
11/20	五	白飯	黑胡椒豬柳 <small>煮,豬肉,洋蔥</small>	布丁蒸蛋 <small>蒸,雞蛋,高湯</small>	金沙四季豆 <small>炒,鹹蛋,四季豆</small>	有機蔬菜	什錦肉羹湯 <small>肉羹,紅蘿蔔</small>	5.3	2.6	2.4	2.7	748
11/21	六	運動會	西點餐盒用餐									
11/23	一	白飯	和風咖哩雞 <small>煮,雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	洋蔥燴蛋 <small>炒,雞蛋,洋蔥</small>	蔥爆香干 <small>炒,非基改豆干片,蔥,豬肉</small>	在地產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉絲湯 <small>蒲瓜,豬肉</small>	5.4	2.6	2	2.8	749
11/24	二	雞絲飯	洋蔥燒棒腿 <small>煮,豬肉,白蘿蔔</small>	香菇高麗 <small>炒,高麗菜,菇</small>	大桶滷味 <small>滷,杏鮑菇,白蘿蔔,米血</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米粒,雞蛋</small>	5.3	2.6	2	3	751
11/26	四	白飯	蒙古烤肉片 <small>煮,豬肉,時蔬</small>	毛豆百頁海結 <small>炒,毛豆,百頁,海帶結</small>	芋香蔬菜滷 <small>煮,白菜,芋頭</small>	有機蔬菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆,麥片</small>	5.3	2.6	2.3	2.7	水果 805
11/27	五	運動會補假										
11/30	一	白飯	迷迭香燉肉 <small>煮,雞肉,香料</small>	乳酪紅絲蛋 <small>炒,雞蛋,紅蘿蔔,乳酪絲</small>	敏豆甜不辣 <small>炒,敏豆,甜不辣</small>	在地產銷履歷蔬菜	酸辣湯 <small>非基改豆腐,紅蘿蔔,木耳</small>	5.3	2.6	2.2	2.8	747

▽ 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