



# 津味優質午餐



南勢國小

10年3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	附餐	全日總 熱能 (Kcal)	每日 蛋白質 (g)	每日 纖維 (g)	每日 鈣質 (mg)	每日 鐵質 (mg)
3/2	二	白飯	<b>韓式泡菜燒肉</b> <small>豬肉、泡菜/燒</small>	芝麻黑豆干 <small>芝麻、非基改黑豆干/燒</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉、時蔬/炒</small>	綠豆粉圓湯 <small>綠豆、粉圓</small>	鮮奶	5.3	2.6	2.2	2.6	7.3
3/4	四	五穀米飯	<b>黑胡椒肉柳</b> <small>豬肉、洋蔥/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋/炒</small>	銀芽雞茸 <small>豆芽菜、雞茸/炒</small>	日式味噌湯 <small>味噌、非基改豆腐</small>		5.3	2.6	2.2	2.5	7.3
3/5	五	白飯	<b>海鮮花枝排</b> <small>花枝排/炸</small>	白醬洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	打拋油豆腐 <small>非基改豆腐、九層塔/燒</small>	芹香貢丸湯 <small>芹菜、蘿蔔、貢丸片</small>		5	2.6	2.2	2.5	7.1
3/8	一	白飯	<b>蘑菇醬燉肉</b> <small>豬肉/燉</small>	脆炒高麗 <small>高麗、紅蘿蔔/炒</small>	什錦白干絲 <small>海帶絲、非基改干絲、豬肉/炒</small>	港式酸辣湯 <small>筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔</small>		5.2	2.5	2.3	2.5	7.2
3/9	二	麥片Q飯	<b>日式咖哩雞</b> <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	玉米茶碗蒸 <small>非基改玉米、蛋/蒸</small>	鮮筍肉絲 <small>筍、肉絲/炒</small>	涼薯肉片湯 <small>涼薯、豬肉</small>		5.2	2.5	2.3	2.5	7.2
3/11	四	招牌炒麵	<b>卡拉香雞排</b> <small>雞肉/炸</small>	佛跳牆 <small>大白菜、蛋、香菇/煮</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	珍珠奶茶 <small>粉圓、奶粉、茶包</small>		5.3	2.5	2.3	3	7.4
3/12	五	小米蒸飯	<b>塔香三杯雞</b> <small>雞肉、米血、九層塔/燒</small>	和風一番煮 <small>蘿蔔、豬肉、海結/煮</small>	瓜瓜肉燥 <small>豬肉、非基改豆干丁、碎瓜/煮</small>	羅宋湯 <small>番茄、洋芋、豬肉</small>		5	2.6	2.2	2.5	7.1
3/15	一	海苔香鬆飯	<b>搖搖樂鹽酥雞</b> <small>雞肉、海苔粉/炸</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋/炒</small>	海根豆干 <small>海帶根、非基改豆干/燒</small>	大頭菜肉片湯 <small>大頭菜肉片</small>		5	2.6	2.3	2.5	7.1
3/16	二	雞肉飯	<b>醬燒大排</b> <small>豬肉/燒</small>	木須黃瓜 <small>木耳、大黃瓜/炒</small>	彩椒肉片 <small>彩椒、洋蔥、肉片/炒</small>	黑糖地瓜湯 <small>地瓜、粉圓</small>		5.2	2.5	2.3	3	7.4
3/18	四	胚芽米飯	<b>沙茶魚塊</b> <small>魚丁/燒</small>	鍋燒白菜滷 <small>大白菜、蛋/煮</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉、九層塔、番茄/炒</small>	貴族濃湯 <small>非基改玉米、蛋</small>		5.2	2.6	2.2	2.5	7.2
3/19	五	白飯	<b>蒜泥白肉</b> <small>豬肉、蒜/燒</small>	蝦香扁蒲 <small>蝦皮、扁蒲/煮</small>	麥克雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>		5	2.5	2.2	2.8	7.1
3/22	一	白飯	<b>炭燒雞排</b> <small>雞肉/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	蔥爆干片 <small>非基改豆干片、蔥/炒</small>	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、豬肉</small>		5.3	2.6	2.2	2.5	7.2
3/23	二	薏仁米飯	<b>蒙古燉肉</b> <small>豬肉/燉</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、紅蘿蔔/炒</small>	彩虹滑蛋 <small>非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、蛋/炒</small>	柴魚味噌湯 <small>柴魚片、味噌、非基改豆腐</small>		5.3	2.6	2.2	2.5	7.2
3/25	四	義大利麵	<b>轟炸脆皮雞翅</b> <small>雞翅/炸</small>	西西里肉醬 <small>絞肉、紅蘿蔔、洋蔥、番茄/煮</small>	甜醬關東煮 <small>蘿蔔、米血、黑輪/煮</small>	紅豆芋圓湯 <small>紅豆、芋圓</small>	水果	5.2	2.6	2.2	3	7.4
3/26	五	地瓜飯	<b>宮保雞丁</b> <small>雞丁/燒</small>	蛋酥甘藍菜 <small>甘藍菜、蛋/炒</small>	雞茸布丁蒸蛋 <small>蛋、雞肉/蒸</small>	木瓜肉絲湯 <small>木瓜、肉絲</small>		5	2.6	2.2	2.5	7.0
3/29	一	白飯	<b>鐵板燒豚肉</b> <small>豬肉、洋蔥/炒</small>	金草花椰 <small>金針菇、花椰菜/炒</small>	鐵板油豆腐 <small>非基改油豆腐/燒</small>	法式奶香濃湯 <small>洋芋、非基改玉米粒</small>		5.2	2.6	2.2	2.5	7.2
3/30	二	糙米Q飯	<b>鹽酥雞丁</b> <small>雞肉/炸</small>	沙茶玉米 <small>非基改玉米、紅蘿蔔/煮</small>	白菜肉絲 <small>大白菜、肉絲/炒</small>	冬瓜茶西米露 <small>冬瓜茶磚、西米露</small>		5.3	2.5	2.2	3	7.4

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。