



110年1、2月 津味 優質午餐

南勢

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全蛋 雞蛋 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 與糖 類 (份)	附 餐	熱 量 (Kcal)
1/4	一	白飯	沙茶肉片 <small>豬肉、洋蔥/炒</small>	芙蓉蒸蛋 <small>非基改玉米、毛豆、蛋/蒸</small>	家常油豆腐 <small>非基改油豆腐、木耳、紅蘿蔔/滷</small>	在地 產 類 蔬 菜 冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉</small>	5.3	2.5	2.3	2.8		7 4 2
1/5	二	麥片Q飯	泰式酸甜魚 <small>魚丁/燒</small>	咖哩肉醬 <small>絞肉、洋蔥/炒</small>	雙菇大黃瓜 <small>鮮菇、金針菇、大黃瓜/煮</small>	有機 蔬 菜 燒仙草 <small>仙草汁、芋圓、花豆</small>	5.3	2.6	2.1	3	鮮 奶	7 5 4
1/7	四	台式 炒麵	脆皮奶油黃金雞 <small>雞肉/炸</small>	肉茸高麗 <small>豬肉、高麗/炒</small>	宮保干丁 <small>非基改豆干、豬肉、小黃瓜/炒</small>	有機 蔬 菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米、蛋</small>	5.4	2.5	2	2.7		7 3 7
1/8	五	小米蒸飯	香噴噴薑母鴨 <small>鴨肉/煮</small>	甜醬關東煮 <small>蘿蔔、米血、非基改油豆腐、蛋/煮</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/紅燒</small>	有機 蔬 菜 柴魚味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	5.3	2.5	2.3	2.8		7 4 2
1/11	一	芝麻白飯	五香雞排 <small>雞排/燒</small>	奶香馬鈴薯 <small>馬鈴薯、乳酪/煮</small>	滷味燙 <small>非基改百頁、金針菇、高麗菜/煮</small>	在地 產 類 蔬 菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	5.4	2.6	2	2.6		7 4 0
1/12	二	招牌 雞絲飯	照燒豬排 <small>豬排/滷</small>	芹香豆芽 <small>芹菜、豆芽/炒</small>	蔥爆干片 <small>非基改豆干片、蔥/炒</small>	有機 蔬 菜 菇菇火鍋湯 <small>秀珍菇、金針菇、高麗菜、豬肉</small>	5.2	2.6	2.3	2.9		7 4 7
1/14	四	五穀米飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉、洋蔥/炒</small>	玉米雞茸 <small>非基改玉米、雞肉/炒</small>	雞塊+地瓜條 <small>雞塊、地瓜條/炸</small>	有機 蔬 菜 珍珠奶茶 <small>粉圓、奶粉、茶包</small>	5.2	2.6	2.1	2.8		7 3 8
1/15	五	白飯	日式咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	白菜粉絲煲 <small>冬粉、大白菜、木耳/炒</small>	香香滷蛋 <small>蛋/滷</small>	有機 蔬 菜 肉骨茶風味湯 <small>肉骨茶包、蘿蔔、豬肉</small>	5.4	2.5	2	3		7 5 1
1/18	一	白飯	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉、泡菜/炒</small>	香蔥炒蛋 <small>蛋、蔥/炒</small>	什錦三絲 <small>海帶絲、非基改干絲、豬肉、香菜/炒</small>	在地 產 類 蔬 菜 黃瓜貢丸湯 <small>大黃瓜、貢丸片</small>	5.4	2.5	2.2	2.8		7 4 7
1/19	二	地瓜飯	卡拉轟炸雞排 <small>雞排/炸</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉、九層塔、番茄/炒</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜、蛋/煮</small>	有機 蔬 菜 昆布燉湯 <small>昆布、豬肉</small>	5.4	2.6	2.3	2.7		7 5 2
11/23	一	寒假開始										
2/18	四	白飯	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	起司歐姆蛋 <small>起司、蛋/炒</small>	白玉小火鍋 <small>蘿蔔、火鍋料、豬肉/煮</small>	有機 蔬 菜 貴族玉米濃湯 <small>非基改玉米、紅蘿蔔</small>	5.3	2.6	2	3		8 3 1
2/19	五	胚芽米飯	塔香三杯魚 <small>魚丁、九層塔/燒</small>	雞茸洋芋 <small>洋芋、雞茸/燒</small>	高麗回鍋肉 <small>高麗菜、非基改干片、豬肉/炒</small>	有機 蔬 菜 三絲湯 <small>豬肉、金針菇</small>	5.3	2.6	2.3	2.7		7 4 5
2/22	一	芝麻白飯	蔥爆肉絲 <small>洋蔥、豬肉/炒</small>	三色滑蛋 <small>毛豆、紅蘿蔔、蛋/炒</small>	客家小炒 <small>非基改豆干片、肉絲、芹菜/炒</small>	在地 產 類 蔬 菜 關東風味湯 <small>蘿蔔、豬肉</small>	5.3	2.6	2.2	2.8		7 4 7
2/23	二	義大 利麵	卡拉雞腿堡 <small>雞腿堡/炸</small>	波隆那義式肉醬 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	砂鍋白菜滷 <small>大白菜、蛋、非基改豆皮/炒</small>	有機 蔬 菜 花豆芋圓湯 <small>花豆、芋圓</small>	5.2	2.6	2.3	2.9		7 4 7
2/25	四	燕麥Q飯	招牌麻油雞 <small>雞肉、米血/煮</small>	肉茸萵苣 <small>萵苣、豬肉/燙</small>	韓式百頁豆腐 <small>泡菜、非基改百頁豆腐/炒</small>	有機 蔬 菜 香菇肉羹湯 <small>香菇、肉羹、紅蘿蔔</small>	5.2	2.6	2.1	2.8	水 果	7 3 8
2/26	五	白飯	蘿蔔腱子肉 <small>豬肉、蘿蔔/滷</small>	翡翠蒸蛋 <small>毛豆、蛋/蒸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗、絞肉、紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬 菜 元宵鹹湯圓 <small>湯圓、豬肉、韭菜、芹菜</small>	5.4	2.5	2	3		7 5 1

★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。