



津味 優質午餐

南勢國小
10年10月 菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			湯品	附餐	全蛋 雞腿 雞(份)	正食 雞肉 (份)	蔬菜 (份)	油飯 肉燥 (份)	數量 (Cost)
10/1	五	白飯	沙茶肉片 豬肉/炒	香香白菜滷 大白菜、角螺、紅蘿蔔/煮	糖醋甜不辣 洋蔥、甜不辣/燒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔		5.2	2.5	2	2.8	728
10/4	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	蔥燒豆干 非基改豆干、蔥/炒	蔬菜寬粉 高麗菜、寬粉、紅蘿蔔/炒	在地產銷履歷蔬菜	雪花菇菇湯 金針菇、豬肉		5.5	2.5	2	2.5	735
10/5	二	小米蒸飯	沙茶魚塊 魚丁/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	珍珠四寶 非基改玉米粒、毛豆、絞肉、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	紅豆包心粉圓 紅豆、包心粉圓		5	2.5	2.2	2.6	710
10/7	四	台式炒麵	卡拉脆皮雞排 雞排/炸	蔥爆豆芽 豆芽菜、韭菜/炒	西芹黑輪 西芹、黑輪/炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、非基改豆腐、味噌	水果	5.2	2.4	2.4	2.7	726
10/8	五	地瓜飯	鍋燒蘿勒雞 雞肉、九層塔、米血糕/燒	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	海結油豆腐燒 海帶結、油豆腐/燒	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、豬肉		5.3	2.7	2.1	2.6	743
10/11	一	雙十節連假											
10/12	二	招牌雞肉飯	日式炸豬排 豬肉/炸	蔥爆海絲 海帶絲、非基改干絲/炒	開陽高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦米/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米粒、雞蛋	水果	5.1	2.4	2.3	2.7	716
10/14	四	蕎麥米飯	碳烤雞排 雞排/烤	部隊鍋 大白菜、金針菇、米血糕/煮	番茄炒蛋 番茄、雞蛋/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁		5.1	2.8	2	2.8	743
10/15	五	五穀米飯	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	乳酪馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	小瓜什錦 小黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、小魚干、味噌		5.3	2.4	2.1	2.7	725
10/18	一	白飯	泰式椒麻雞 雞肉/燒	蒜味脆皮豆腐 非基改油豆腐、蒜/炒	竹筍炒雙色 竹筍、紅蘿蔔、木耳/炒	在地產銷履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		5	2.6	2.2	2.6	717
10/19	二	胚芽米飯	黑胡椒里肌 豬肉/燒	泰式粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔/炒	關東煮 蘿蔔、玉米、古鮑菇/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓		5.2	2.4	2	2.7	716
10/21	四	茄汁肉醬麵	搖搖鹽酥雞 雞肉/炸	莎莎肉醬 絞肉、番茄、洋蔥/煮	鮮肉包 肉包/蒸	有機蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米粒、雞蛋		5.2	2.6	2	2.6	726
10/22	五	麥片飯	紐奧良腿排 雞肉/燒	鮮菇刺瓜 大黃瓜、菇/燒	南洋咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	芹香貢丸湯 貢丸、芹菜	水果	5.4	2.6	2.1	2.6	743
10/25	一	芝麻飯	蒜泥白肉 豬肉、蒜/煮	洋蔥滑蛋 洋蔥、雞蛋/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、豬肉/燒	在地產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	2.6	2	2.6	712
10/26	二	香蔥炒飯	黃金酥炸魚 魚排/炸	沙茶燒百頁 非基改百頁/燒	蛋酥白菜 大白菜、紅蘿蔔、雞蛋/燒	有機蔬菜	港式肉羹湯 時蔬、肉羹	乳品	5	2.7	2	2.8	729
10/28	四	薏仁米飯	杏鮑菇燉雞 雞肉、杏鮑菇/燉	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米/煮	奶香洋芋燒 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米		5.4	2.4	2	2.6	725
10/29	五	白飯	古早味大排 豬肉/燒	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉/燒	香濃布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜	米粉湯 米粉、芹菜		5.2	2.6	2.1	2.6	729

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：郭育榕 營養字第007297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。

2021/9/22 08:13