



津味 優質午餐

南勢國小
10年11月 菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	附餐	全日 總量 (g)	豆類 總量 (g)	蔬菜 (g)	肉類 (g)	魚類 (g)	蛋類 (g)	熱量 (kcal)
11/1	一	白飯	蘿勒三杯雞 <small>雞肉,九層塔/燒</small>	珍珠玉米 <small>非基改玉米,豬肉,小紅丁,毛豆/炒</small>	白菜豆腐 <small>豬肉,大白菜,非基改豆腐/煮</small>	履歷蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽,雞蛋</small>		5.4	2.5	2.2	2.5	2.5	7.28	
11/2	二	胚芽米飯	筍干燉腱肉 <small>筍干,豬肉/燒</small>	雞塊x2 <small>雞塊/炸</small>	蛋酥高麗 <small>雞蛋,高麗菜,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 仙草蜜 <small>仙草汁,紅豆,地瓜圓</small>		5	2.6	2.2	2.5	2.5	7.13	
11/4	四	主廚炒飯	照燒烤雞排 <small>雞排/烤</small>	甜醬關東煮 <small>白蘿蔔,杏鮑菇,甜不辣/煮</small>	海根豆干 <small>海帶根,非基改豆干,豬肉/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜薏米湯 <small>冬瓜,小薏仁</small>	水果	5.1	2.6	2.2	3	2.3	7.42	
11/5	五	麥片Q飯	沙嗲魚丁 <small>魚丁/燒</small>	鮮筍肉絲 <small>豬肉,竹筍,紅蘿蔔,木耳/炒</small>	韭菜寬粉 <small>韭菜,豬肉,紅蘿蔔,寬粉/炒</small>	有機蔬菜 招牌肉羹湯 <small>肉羹,紅蘿蔔,雞蛋</small>		5.4	2.2	2.1	2.6	2.6	7.43	
11/8	一	白飯	沙茶肉片 <small>洋蔥,豬肉/燒</small>	客家小炒 <small>豬肉,非基改豆干,紅蘿蔔/炒</small>	椰香咖哩 <small>洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	履歷蔬菜 白玉肉片湯 <small>白蘿蔔,豬肉</small>		5.5	2.6	2.2	2.5	2.5	7.43	
11/9	二	招牌炒麵	日式大阪豬排 <small>豬排/炸</small>	蒙古燒肉 <small>洋蔥,豬肉,豆芽菜/炒</small>	小瓜雞絲 <small>小瓜,雞肉,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,雞蛋</small>	水果	5	2.7	2	3	2.3	7.38	
1/11	四	蕎麥米飯	蜜汁燒雞翅 <small>雞翅/燒</small>	彩椒豆干 <small>彩椒,非基改豆干,豬肉,毛豆/炒</small>	一品佛跳牆 <small>豬肉,大白菜,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 黑糖QQ撞奶 <small>黑糖,粉圓,奶粉</small>		5.2	2.6	2.2	2.7	2.7	7.31	
11/12	五	五穀米飯	蒜泥白肉 <small>洋蔥,蒜,豬肉/煮</small>	刺瓜燒雞 <small>大黃瓜,雞肉,紅蘿蔔/燒</small>	三色滑蛋 <small>三色豆,雞蛋/炒</small>	有機蔬菜 木瓜雞湯 <small>木瓜,雞肉</small>		5	2.7	2.1	2.6	2.6	7.22	
11/15	一	白飯	碳烤雞排 <small>雞排/烤</small>	芙蓉蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	蒜香油豆腐 <small>洋蔥,豬肉,非基改油豆腐/燒</small>	履歷蔬菜 竹筍肉絲湯 <small>竹筍,豬肉,薑</small>		5	2.8	2.2	2.8	2.8	7.36	
11/16	二	小米蒸飯	糖醋魚塊 <small>魚塊/燒</small>	芹香海帶絲 <small>豬肉,海帶絲,紅蘿蔔,芹菜/炒</small>	焗烤白醬洋芋 <small>洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 綠豆包心粉圓 <small>綠豆,包心粉圓</small>		5.5	2.5	2.2	2.6	2.6	7.40	
11/18	四	古早味油飯	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,洋蔥,雞蛋/炒</small>	蔥燒黑豆干 <small>豬肉,洋蔥,紅蘿蔔,非基改黑豆干/炒</small>	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜,薑絲</small>		5	2.8	2.3	3	2.3	7.45	
11/19	五	燕麥飯	麻油米血雞 <small>米血糕,雞肉/煮</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	開陽高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,蝦米,乾香菇/炒</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔,豬肉,肉骨茶包</small>	水果	5.3	2.6	2.1	2.8	2.8	7.45	
11/22	一	補假日												
11/23	二	白飯	爪哇咖哩雞 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,雞肉/煮</small>	宮保豆芽 <small>豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜,木耳/炒</small>	香蔥菜脯蛋 <small>蔥,菜脯,雞蛋/炒</small>	有機蔬菜 白玉鮮肉湯 <small>白蘿蔔,豬肉</small>	鮮乳	5.4	2.5	2.2	2.6	2.6	2.6	7.33
11/25	四	義式肉醬麵	脆皮雞翅 <small>雞翅/炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜,紅蘿蔔/煮</small>	西西里肉醬 <small>豬肉,非基改玉米粒,紅蘿蔔,洋蔥/煮</small>	有機蔬菜 芋圓撞奶 <small>芋圓,奶粉,茶包</small>		5.2	2.6	2.2	3	2.3	7.44	
11/26	五	胚芽米飯	味噌燉肉 <small>洋蔥,豬肉,白蘿蔔/煮</small>	沙茶玉米 <small>非基改玉米粒,紅蘿蔔/煮</small>	胡瓜肉片 <small>大黃瓜,豬肉,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄,雞蛋</small>		5.3	2.7	2.1	2.6	2.6	7.43	
11/29	一	白飯	紐奧良雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	筍香肉絲 <small>筍干,豬肉/燒</small>	蒲瓜百匯 <small>蒲瓜,非基改豆皮,紅蘿蔔/煮</small>	履歷蔬菜 海芽味噌湯 <small>海帶芽,味噌,非基改豆腐,柴魚</small>		5.5	2.6	2.2	2.6	2.6	7.47	
11/30	二	小米蒸飯	黑椒醬豬排 <small>豬肉/燒</small>	洋芋燒肉 <small>豬肉,洋芋,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	和風一番煮 <small>豬肉,白蘿蔔,玉米段/煮</small>	有機蔬菜 木須肉絲湯 <small>榨菜,C肉絲</small>		5	2.7	2.2	2.6	2.6	7.20	

★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。