

津味 優質午餐

南勢國小
110年12月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	附餐	午餐 標準 (份)	午餐 標準 (份)	午餐 標準 (份)	午餐 標準 (份)	午餐 標準 (份)
12/2	四	白飯	巴比Q烤肉 <small>豬肉,洋蔥/煮</small>	金茸高麗 <small>金針菇,高麗菜/炒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	巧達濃湯 <small>馬鈴薯,培根</small>		5	2.7	2.2	2.6	7 2 5
12/3	五	胚芽米飯	天使雞排 <small>雞排/炸</small>	古早味肉燥 <small>碎瓜,豬肉/煮</small>	泰式寬粉 <small>洋蔥,寬粉,豆芽菜/炒</small>	冬瓜高湯 <small>冬瓜,豬肉</small>		5.2	2.6	2.3		7 4 4
12/6	一	白飯	銀蘿腓子肉 <small>蘿蔔,豬肉/燉</small>	雞茸玉米 <small>非基改玉米粒,雞茸,毛豆,紅蘿蔔/炒</small>	鐵板油豆腐 <small>非基改油豆腐,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	海芽味噌湯 <small>海帶芽,味噌,小魚干</small>	履歷蔬菜	5.2	2.7	2.2	2.6	7 3 4
12/7	二	黃金鐵板炒飯	洋釀嫩雞翅 <small>雞翅/燒</small>	咖哩肉醬 <small>豬肉,洋蔥,馬鈴薯/煮</small>	白菜滷 <small>大白菜,角螺,木耳,紅蘿蔔,蝦米/煮</small>	黑糖地瓜芋圓 <small>地瓜,芋圓</small>	有機蔬菜	5.2	2.7	2.1	2.8	7 4 5
12/9	四	糯小米飯	塔香三杯雞 <small>雞肉,九層塔,米血糖/炒</small>	醋香海絲 <small>海帶絲,豬肉,紅蘿蔔/炒</small>	刺瓜鵪蛋 <small>大黃瓜,鵪鶉蛋,紅蘿蔔/煮</small>	貴族濃湯 <small>非基改玉米粒,雞蛋</small>	水果	5.1	2.6	2.2	2.7	7 2 9
12/10	五	薏仁飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉,洋蔥/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋/炒</small>	冬瓜雞茸 <small>冬瓜,雞肉/煮</small>	鮮筍雞湯 <small>筍,雞肉</small>	有機蔬菜	5	2.6	2.1	2.5	7 1 0
12/13	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,雞肉/煮</small>	彩繪干丁 <small>豬肉,彩椒,非基改豆干/炒</small>	奶香白菜 <small>大白菜,蒜,蝦米/煮</small>	白玉肉片湯 <small>白蘿蔔,豬肉</small>	履歷蔬菜	5.2	2.7	2.2	2.6	7 3 9
12/14	二	小米蒸飯	御膳魚排 <small>油干魚/炸</small>	蔬菜粉絲煲 <small>冬粉,高麗菜,紅絲,木耳,豬肉/炒</small>	蒲瓜三絲 <small>蒲瓜,木耳,紅蘿蔔/煮</small>	港式肉羹湯 <small>肉羹,紅絲,木耳絲,雞蛋</small>	水果	5.3	2.5	2.2	3	7 4 4
12/16	四	義大利麵	鮮嫩豬排 <small>豬排/燒</small>	傳奇麻辣燙 <small>豬肉,大白菜,金茸,豆皮/煮</small>	義式肉醬 <small>番茄,豬肉,洋蔥,非基改玉米粒/煮</small>	燒仙草 <small>綠豆,彩Q</small>	有機蔬菜	5.2	2.6	2.2	2.8	7 3 8
12/17	五	五穀米飯	韓式泡菜燒雞 <small>大白菜,雞肉/燒</small>	甜醬蘿蔔煮 <small>白蘿蔔,海帶,玉米圈/煮</small>	照燒醬獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	酸菜鮮肉湯 <small>酸菜,豬肉</small>	有機蔬菜	5.1	2.7	2.2	2.7	7 3 6
12/20	一	白飯	蔥爆肉柳 <small>豬肉,蔥,洋蔥/炒</small>	茶碗蒸 <small>非基改玉米粒,雞蛋/蒸</small>	雞茸椰菜 <small>雞肉,花椰菜/炒</small>	雙菇蔬菜湯 <small>菇,絲瓜,豬肉</small>	履歷蔬菜	5	2.5	2.2	2.6	7 0 5
12/21	冬至	麥片Q飯	墨西哥香雞翅 <small>雞翅/炸</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉,九層塔/煮</small>	大瓜鮮菇 <small>大黃瓜,菇/煮</small>	紅豆湯圓 <small>紅豆,湯圓</small>	有機蔬菜	5.2	2.7	2.2	2.8	7 4 3
12/23	四	招牌炒麵	鐵板肉排 <small>豬排/燒</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜,雞蛋,紅蘿蔔,木耳/煮</small>	奶皇包 <small>奶皇包/蒸</small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,雞蛋</small>	有機蔬菜	5.1	2.6	2.2	2.7	7 2 9
12/24	五	地瓜飯	暖呼麻油雞 <small>雞肉/煮</small>	肉絲佛手瓜 <small>佛手瓜,豬肉/煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,雞蛋/炒</small>	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐,味噌,小魚干</small>	有機蔬菜	5.2	2.6	2.1	2.7	7 3 3
12/27	一	白飯	咖哩魚丁 <small>水魷魚/煮</small>	芝麻黑豆干 <small>非基改黑豆干,芝麻/燒</small>	蛋酥高麗 <small>高麗菜,雞蛋,紅蘿蔔/炒</small>	菇菇時蔬湯 <small>菇,蒲瓜,豬肉</small>	履歷蔬菜	5.2	2.7	2.2	2.6	7 3 4
12/28	二	蔥油雞絲飯	卡啦脆雞 <small>雞排/炸</small>	沙茶玉米四喜 <small>非基改玉米粒,紅蘿蔔,毛豆,豬肉/煮</small>	蒜泥肉片 <small>洋蔥,豬肉,涼薯/煮</small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐,木耳,筍絲</small>	有機蔬菜	5.1	2.6	2.2	3	7 3 7
12/30	四	燕麥Q飯	日式雞肉丼 <small>雞肉,洋蔥,雞蛋/煮</small>	竹筍三絲 <small>筍,木耳,紅絲,豬肉/炒</small>	香蔥菜脯蛋 <small>雞蛋,菜脯,蔥/炒</small>	冬瓜西米露 <small>冬瓜磚,西谷米</small>	有機蔬菜	5	2.6	2.2	2.7	7 1 7
12/31	五	元旦補休一日										

★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。