

津味優質午餐

南勢國小

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全蛋 雞塊 (份)	豆腐 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	其他	熱量 (Kcal)
1	四	麥片Q飯	蜜汁烤雞排 雞排/烤	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋/炒	義式莎莎肉醬 洋芋,豬肉,洋蔥/煮	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚,味噌,豆腐	5.2	2.6	2.3	2.7		738
2.5													
6	二	中式炸醬麵	卡拉香雞排 雞肉/炸	毛豆燒豆干 毛豆,非基改四分干,海結/煮	肉絲花椰 花椰菜,豬肉/炒	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	5.2	2.5	0.2	2.7	鮮奶	678
8	四	小米蒸飯	沙茶魚煲 水鯊魚丁/燒	鮮瓜雞柳 大黃瓜,雞柳/煮	香蔥菜脯蛋 蔥,菜脯,蛋/炒	有機 蔬菜	雙菇肉片湯 秀珍菇,金針菇,豬肉	5	2.6	2.3	2.6		720
9	五	白飯	椰香咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	雞塊*2 雞塊/炸	傳奇滷味燙 高麗菜,非基改百頁,金針菇,杏鮑菇/煮	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉	5.5	2.5	2	2.5		735
12	一	白飯	蔥燒豚肉 蔥,豬肉/燒	番茄炒蛋 番茄,蛋/炒	沙茶粉絲煲 冬粉,時蔬/炒	產銷履歷 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜,豬肉	5.3	2.6	2.2	2.6		738
13	二	五穀米飯	紅棗土窯雞 雞肉,紅棗/燒	客家小炒 豆干片,豬肉/炒	大瓜鮮菇 煮,大瓜,菇	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄,洋芋,豬肉	5	2.5	2.3	2.5		708
15	四	古早味油飯	日式炸豬排 豬排/炸	宮保銀芽 豆芽菜/炒	阿伯黑豆干 芝麻,非基改黑豆干/滷	有機 蔬菜	阿薩姆QQ 粉圓,茶包,奶粉	5	2.7	2.3	2.7		732
16	五	地瓜白飯	麻油雞 雞肉,米血/煮	白菜滷 白菜,香菇,蛋/煮	沙茶玉米 非基改玉米,紅蘿蔔,毛豆/煮	有機 蔬菜	港式酸辣湯 筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔	5.3	2.5	2.3	2.6		733
19	一	海苔香鬆飯	韓式泡菜燒雞 雞肉,泡菜/燒	和風關東煮 蘿蔔,香菇/煮	家常油豆腐 非基改油豆腐,豬肉塔/燒	產銷履歷 蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜,豬肉	5	2.5	2.2	2.5		705
20	二	奶香義大利麵	台灣鹽酥雞 雞肉/炸	鮮菇花椰 鮮菇,花椰菜/炒	鐵板四分干 四分干/燒	有機 蔬菜	綠豆包心粉圓 綠豆,包心粉圓	5.3	2.5	2.2	2.7		735
22	四	糙米Q飯	香噴噴薑母鴨 鴨肉/煮	泰式蔬菜粉絲 冬粉,時蔬/炒	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	有機 蔬菜	玉米濃湯(不勾芡) 非基改玉米,蛋	5.3	2.6	2	2.6		733
23	五	白飯	香煎御膳魚排 油甘魚排/煎	蛋酥扁蒲 蝦皮,扁蒲,蛋/煮	南洋咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	三絲湯 涼薯,金針菇,豬肉	5.3	2.5	2.3	2.5		729
26	一	芝麻飯	吮指炸雞翅 雞翅/炸	茶碗蒸 蛋,非基改玉米/蒸	瓜瓜肉燥 碎瓜,豬肉,麵腸/煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉	5	2.7	2	2.6		720
27	二	白飯	拿波里燉肉 豬肉,洋芋/燉	奶香白菜 大白菜/煮	海帶燉百頁 海帶,非基改百頁豆腐/燉	有機 蔬菜	香菇肉羹湯 鮮菇,肉羹	5.2	2.5	2.3	2.5		722
29	四	招牌雞肉飯	炭烤雞排 雞肉/考	回鍋高麗菜 高麗菜,非基改干片/炒	傳家滷味燙 杏鮑菇,黑輪,涼薯/滷	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜,茶磚,山粉圓	5	2.7	2.2	2.6	水果	725
30	五	小薏仁白飯	蔥燒雞 雞肉/炒	珍珠肉苜 非基改玉米粒,豬肉/炒	韭香豆芽 豆芽,韭菜/炒	有機 蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔,豬肉	5.3	2.5	2.2	2.5		726

★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