



# 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	附餐	全豬 豬蹄 (份)	豆魚 雞內 (份)	蒜菜 (份)	油飯 菜雞 (份)	熱量 (Kcal)
3	一	芝麻白飯	<b>沙茶魚塊</b> 魚丁/煮	麻婆豆腐 絞肉,非基改豆腐/煮	蔬菜粉絲 冬粉,高麗,豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米,蛋		5.3	2.5	2	2.5	721
4	二	招牌炒麵	日式炸豬排 豬肉/炸	奶香洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	海結百頁燒 海帶結,非基改百頁,毛豆/燒	有機蔬菜	黑糖QQ撞奶 粉圓,黑糖,奶粉,茶包	鮮奶	5.3	2.7	2	2.7	745
6	四	麥片Q飯	韓式泡菜燒肉 豬肉,泡菜/燒	乳酪洋葱滑蛋 乳酪絲,洋葱,蛋/炒	香筍雞絲 筍,雞絲/炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚,味噌,非基改豆腐		5	2.5	2.3	2.5	708
7	五	白飯	椰香咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	一品佛跳牆 大白菜,蛋,香菇/煮	糖醋甜不辣 洋葱,甜不辣/炒	有機蔬菜	三絲湯 涼薯,金針菇,豬肉		5.3	2.7	2.2	2.7	750
10	一	白飯	霸王薑母鴨 鴨肉/煮	珍珠花生豆 非基改玉米粒,花生,紅蘿蔔/炒	蔥燒豆干 蔥,非基改豆干片,豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 蘿蔔,豬肉,非基改凍豆腐		5.3	2.5	2	2.5	721
11	二	五穀米飯	蠔油雞腿排 雞腿排/燒	冬瓜肉燥 冬瓜,絞肉,非基改干丁/煮	芙蓉蒸蛋 蛋/蒸	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜,肉片		5.2	2.7	2	2.5	729
13	四	櫻花蝦米糕	卡拉炸雞翅 雞翅/烤	大根虱目魚丸燒 蘿蔔,虱目魚丸/煮	五味脆皮豆腐 非基改豆腐/燒	有機蔬菜	綠豆包心粉圓 綠豆,包心粉圓		5	2.7	2	2.8	729
14	五	蕎麥米飯	鐵板豬柳 豬肉/燒	銀芽三絲 豆芽菜,韭菜,木耳/炒	乳酪馬鈴薯 乳酪絲,馬鈴薯/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔		5.5	2.5	2	2.5	735
17	一	海苔香鬆飯	泰式椒麻雞 雞肉/燒	毛豆干丁 毛豆,非基改干丁,豬肉/炒	鮮菇佛手瓜 鮮菇,佛手瓜/煮	產銷履歷蔬菜	金茸肉絲湯 金針菇,豬肉		5	2.7	2.2	2.5	720
18	二	義大利麵	松阪炸豬排 豬肉/炸	波隆那番茄肉醬 絞肉,番茄,洋葱/煮	鮮肉包 鮮肉包/蒸	有機蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米,蛋		5.2	2.5	2.3	2.8	735
20	四	小米蒸飯	<b>鐵板黑椒魚丁</b> 洋蔥,魚丁/燒	雞絲花椰菜 小黃瓜,雞絲/炒	番茄炒蛋 番茄,蛋	有機蔬菜	黑糖地瓜芋圓 地瓜,芋圓,黑糖		5	2.6	2.3	2.5	715
21	五	白飯	香香麻油雞 雞肉,米血/煮	鮮蔬冬粉煲 冬粉,時蔬/炒	蝦香大瓜 蝦皮,大黃瓜/煮	有機蔬菜	雙菇肉片湯 秀珍菇,香菇,豬肉		5.3	2.5	2.2	2.5	726
24	一	芝麻飯	古早味焢肉 豬肉,蘿蔔/滷	大溪黑豆干 芝麻,非基改黑豆干/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉		5	2.7	2	2.5	715
25	二	白飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	和風奶油咖哩 洋芋,紅蘿蔔/煮	芹香海帶絲 芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 小魚干,味噌,豆腐		5.5	2.5	2	2.5	735
27	四	招牌炒飯	海苔搖搖鹽酥雞 雞肉/炸	肉絲花椰 肉絲,花椰/炒	彩椒豆薯 彩椒,豆薯/炒	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆,地瓜圓	水果	5.3	2.5	2.3	2.7	738
28	五	小薏仁白飯	沙茶燒肉片 洋葱,豬肉	白菜滷 大白菜,香菇,蛋/煮	玉米滑蛋 非基改玉米,蛋/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜,豬肉		5.2	2.6	2	2.5	722
31	一	白飯	香菇雞丁 香菇,雞肉/煮	石頭火鍋 豬肉,金針菇,魚丸,玉米圓/煮	韓式豆腐 豆腐,泡菜/燒	產銷履歷蔬菜	新竹米粉湯 粗米粉,豬肉,芹菜		5.2	2.5	2	2.5	714

★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