



# 津味優質午餐

南勢國小  
110年9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全日 總量 (份)	五穀 類 (份)	蛋類 (份)	油類 (份)	糖類 (份)	其他	總量 (Cal)
9/2	四	五穀米飯	黑胡椒肉柳 <small>豬肉/洋蔥/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔/蛋/炒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜/紅蘿蔔/韭菜/炒</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>味噌/非基改豆腐</small>	5	2.7	2.2	2.5			720
9/3	五	白飯	胖爹脆皮雞腿 <small>雞腿/炸</small>	鮮瓜燉肉羹 <small>大黃瓜/肉羹/煮</small>	蔥燒油豆腐 <small>非基改油豆腐/蔥/豬肉/燒</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米/蛋</small>	5.2	2.7	2	2.8			743
9/6	一	白飯	蘑菇醬燉肉 <small>豬肉/嫩</small>	白醬洋芋 <small>洋芋/紅蘿蔔/煮</small>	什錦白干絲 <small>海帶絲/非基改干絲/豬肉/炒</small>	在地產銷履歷蔬菜 港式酸辣湯 <small>筍絲/非基改豆腐/紅蘿蔔</small>	5.4	2.7	2	2.5			743
9/7	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 <small>雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔/煮</small>	茶碗蒸 <small>蛋/蒸</small>	筍香肉絲 <small>筍/肉絲/炒</small>	有機蔬菜 涼薯肉片湯 <small>涼薯/豬肉</small>	5.3	2.6	2.2	2.5			734
9/9	四	招牌炒麵	胖老爹香雞排 <small>雞肉/煎燒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐/豬肉/炒</small>	和風一番煮 <small>蘿蔔/豬肉/海結/煮</small>	有機蔬菜 黑糖QQ撞奶 <small>粉圓/奶粉/黑糖</small>	5.2	2.7	2.2	2.8	水果		748
9/10	五	小米蒸飯	三杯魚 <small>魚肉/九層塔/燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉/紅蘿蔔/豬肉/炒</small>	瓜瓜肉燥 <small>豬肉/豆干/碎瓜/煮</small>	有機蔬菜 羅宋湯 <small>番茄/洋芋/豬肉</small>	5.3	2.7	2	2.5			736
9/11	六	【補課日】 白飯	炭燒雞排 <small>雞肉/燒</small>	彩繪珍珠 <small>非基改玉米粉/紅蘿蔔/炒</small>	鮮菇白菜滷 <small>大白菜/紅蘿蔔/菇/煮</small>	在地產銷履歷蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜/豬肉</small>	5.3	2.6	2	2.6			733
9/13	一	海苔香鬆飯	花生燉肉 <small>花生/豬肉/燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄/蛋/炒</small>	海根豆干 <small>海帶根/非基改豆干/燒</small>	在地產銷履歷蔬菜 港式肉骨茶 <small>蘿蔔/肉骨茶包/排骨</small>	5	2.7	2.2	2.5			720
9/14	二	雞肉飯	搖搖樂鹽酥雞 <small>雞肉/海苔粉/炸</small>	木須黃瓜 <small>木耳/大黃瓜/炒</small>	彩椒肉片 <small>彩椒/洋蔥/肉片/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>冬瓜/糖/山粉圓</small>	5	2.6	2.5	3	水果		743
9/16	四	胚芽米飯	胡椒燒雞排 <small>雞排/燒</small>	蛋酥甘藍菜 <small>蛋/高麗菜/炒</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉/九層塔/番茄/炒</small>	有機蔬菜 貴族濃湯 <small>非基改玉米/蛋</small>	5.2	2.8	2.2	2.5			742
9/17	五	白飯	蒜泥白肉 <small>豬肉/蒜/燒</small>	蝦香扁蒲 <small>蝦皮/扁蒲/煮</small>	爪哇咖哩 <small>馬鈴薯/紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜/豬肉</small>	5.1	2.6	2.2	2.8			733
9/20	一	中秋連假·佳節愉快											
9/21	二	中秋連假·佳節愉快											
9/23	四	義大利麵	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	義大利肉醬 <small>絞肉/紅蘿蔔/番茄/煮</small>	甜醬關東煮 <small>蘿蔔/玉米圓/海結/煮</small>	有機蔬菜 奶香西米露 <small>西谷米/奶粉</small>	5.2	2.8	2	2.7			746
9/24	五	地瓜飯	沙茶魚丁 <small>魚肉/燒</small>	鍋燒白菜滷 <small>大白菜/紅蘿蔔/煮</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有機蔬菜 木瓜肉絲湯 <small>木瓜/肉絲</small>	5.2	2.6	2	2.8	水果		735
9/27	一	白飯	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉/高麗菜/燒</small>	鮮菇瓠瓜 <small>鮮菇/瓠瓜/炒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆/非基改豆干丁/豬肉/炒</small>	在地產銷履歷蔬菜 法式奶香濃湯 <small>洋芋/非基改玉米粒</small>	5.2	2.6	2	2.6			726
9/28	二	糙米Q飯	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	西紅柿炒蛋 <small>西紅柿/蛋/炒</small>	沙茶玉米 <small>非基改玉米/紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 綠豆甜湯 <small>綠豆</small>	5.3	2.6	2	2.8	鮮奶		742
9/30	四	小米蒸飯	鐵板肉柳 <small>洋蔥/豬肉/燒</small>	白醬馬鈴薯 <small>馬鈴薯/紅蘿蔔/煮</small>	宮保高麗菜 <small>高麗菜/炒</small>	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜/豬肉</small>	5.5	2.5	2.2	2.5			740

★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。