津味 優質午餐

南勢國小

111年 1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			湯品	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(Kcal)
1/3	一	白飯	蔥爆魚丁 蔥,魚丁/燒	海帶干絲 海帶絲,非基改干絲/炒	芙蓉蒸蛋 雞蛋/蒸	履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉		5.2	2.7	2	2.5	729
1/4	二	肉絲炒麵	脆皮香雞排 雞排/炸	沙茶滷味 甜不辣,杏鮑菇,素肚/滷	鮮菇花椰 香菇,花椰菜/炒	有機蔬菜	黑糖QQ撞奶 粉圓,黑糖,奶粉	水果	5	2.7	2	2.8	729
1/6	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞 雞肉,筍,菇/煮	宮保豆芽 豆芽菜,木耳,韭菜/炒	泡菜燒肉 大白菜,洋蔥,豬肉/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,非基改玉米粒,雞蛋		5.5	2.5	2.2	2.5	740
1/7	五	薏仁飯	蘑菇醬肉排 豬肉/燒	雙菇黃瓜 菇,黃瓜/煮	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,豬肉/炒	有機蔬菜	金茸蒲瓜肉絲湯 金針菇,蒲瓜,豬肉		5.5	2.5	2.2	2.5	740
1/10	一	芝麻香飯	泰式椒麻雞排 雞排/燒	肉茸豆腐 非基改豆腐,豬肉,蔥/煮	韓式年糕 大白菜,年糕/燒	履歷蔬菜	好彩頭燉湯 白蘿蔔豬肉		5.2	2.7	2.2	2.6	739
1/11	二	燕麥飯	米蘭燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/燉	起司玉米燒蛋 非基改玉米粒雞蛋/炒	芝麻海根 芝麻,海帶根/燒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐,木耳,筍絲		5.3	2.7	2	2.7	745
1/13	四	主廚炒飯	黃金香酥豬排 豬排/炸	糖醋甜不辣 洋蔥,甜不辣/燒	一番小火鍋 白蘿蔔,玉米圈,魚丸,非基改豆皮/煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁	水果	5.5	2.5	2	2.8	749
1/14	五	小米Q飯	椰汁咖哩雞 洋芋,紅蘿蔔,洋蔥,雞肉/煮	酢醬香香豬 豬肉,非基改豆干,蔥/炒	極品佛跳牆 豬肉,大白菜,芋頭,蝦米/煮	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜,豬肉		5.2	2.5	2.2	2.5	719
1/17	一	白飯	蔥爆肉柳 豬肉,洋蔥/炒	地瓜條+雞塊 地瓜條,雞塊/炸	沙茶玉米 非基改玉米粒,毛豆,紅蘿蔔/炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 小魚干,非基改豆腐		5.5	2.7	2	2.5	750
1/18	二	番茄義大利麵	海苔鹽酥雞 雞肉/炸	和風一番煮 白蘿蔔,玉米圈,金針菇/煮	起司茄汁肉醬 絞肉,番茄,玉米,洋蔥,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	黑糖地瓜芋圓 地瓜,芋圓		5	2.5	2	2.8	714
1/20	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 雞排/烤	滷味燙 豬肉,高麗菜,金針菇,魚丸/煮	蔬菜粉絲煲 冬粉,紅蘿蔔,絞肉/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米粒,雞蛋		5.3	2.7	2	2.5	736
新年快樂　虎年行大運													
2/11	五	白飯	宮保雞丁 雞肉/炒	肉茸高麗 高麗菜,紅蘿蔔,豬肉/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐,絞肉/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,小薏仁,豬肉		5	2.6	2.2	2.5	713
2/14	一	白飯	照燒里肌排 豬肉/照燒	泰式打拋豬 豬肉,洋蔥,非基改干丁/煮	大瓜鮮菇 大黃瓜,香菇,鴿蛋/煮	履歷蔬菜	金針菇蔬菜湯 金針菇,豬肉,時蔬		5	2.8	2.2	2.5	728
2/15	二	五穀米飯	暖呼呼麻油雞 雞肉,紅棗,枸杞/煮	冬瓜花生麵筋 冬瓜,花生,麵筋/煮	青蔥菜脯蛋 雞蛋,青蔥,菜脯/炒	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓,豬肉,芹菜		5.2	2.6	2	2.7	731
2/17	四	招牌炒飯	脆皮豬排 豬排/炸	金茸高麗菜 金針菇,高麗菜/炒	蔥燒豆干 非基改豆干,豬肉/炒	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆,地瓜圓		5	2.8	2	2.8	736
2/18	五	燕麥Q飯	塔香三杯雞 九層塔,雞肉,米血/炒	日式咖哩 洋芋,紅蘿蔔/煮	季豆黑輪 四季豆,黑輪/炒	有機蔬菜	大頭菜肉片湯 大頭菜,豬肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	740
2/21	一	芝麻飯	糖醋魚丁 洋蔥,魚丁/燒	玉米四喜 非基改玉米,毛豆,紅蘿蔔,豬肉,/炒	水晶粉絲 冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,絞肉/炒	履歷蔬菜	小魚味噌湯 非基改豆腐,海芽,小魚干		5.5	2.5	2	2.5	735
2/22	二	日式炒烏龍	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	和風關東煮 蘿蔔,玉米圈,油豆腐/煮	宮保豆芽 豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜/炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁,花豆,小薏仁,粉圓	鮮奶	5	2.5	2.8	2.8	734
2/24	四	小米蒸飯	沙茶豚肉 豬肉洋蔥/炒	極品白菜滷 大白菜,雞蛋,紅蘿蔔/煮	杏菇四分干 杏鮑菇,非基改四分干/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米,雞蛋		5	2.7	2.2	2.5	720
2/25	五	白飯	BBQ雞翅 雞翅/烤	歐姆滑蛋 雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔,毛豆/炒	芹香洋芋 雞肉,芹菜,洋芋,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔,豬肉		5.5	2.7	2	2.5	750

★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。