



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	全蛋雞排(份)	豆腐(份)	蔬菜(份)	油類(份)	熱量(Kcal)	
3/1	二	雞絲拌飯	泰式麻莎雞 <small>雞肉/炒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/紅燒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜、韭菜/炒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、小薏仁</small>	5.2	2.5	2.2	728	
3/3	四	五穀米飯	黑胡椒肉柳 <small>豬肉、洋蔥/炒</small>	玉米茶碗蒸 <small>玉米、雞蛋</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、豬肉/炒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>非基改豆腐、味噌</small>	5.5	2.8	2.5	758	
3/4	五	白飯	胖胖爹香雞排 <small>雞肉/炸</small>	鮮瓜燉肉羹 <small>大黃瓜、肉羹/燉</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐、蒜/炒</small>	有機蔬菜	芹香貢丸湯 <small>芹菜、蘿蔔、貢丸片</small>	5	2.8	2.2	741	
3/7	一	白飯	蘑菇醬燉肉 <small>豬肉/燉</small>	脆炒高麗 <small>高麗、紅蘿蔔/炒</small>	什錦白干絲 <small>非基改干絲、海帶絲、豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	港式酸辣湯 <small>筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔</small>	5.2	2.5	2.3	722	
3/8	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、雞蛋/炒</small>	竹筍肉絲 <small>筍、肉絲/炒</small>	有機蔬菜	涼薯肉片湯 <small>涼薯、豬肉</small>	水果	5.2	2.7	2.3	737
3/10	四	招牌炒麵	日式炸豬排 <small>豬排/炸</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、豬肉/炒</small>	珍珠肉茸 <small>非基改玉米粒、豬肉、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	綜合燒仙草 <small>仙草汁、粉圓、小薏仁</small>	5.5	2.7	2.2	764	
3/11	五	小米蒸飯	塔香三杯雞 <small>雞肉、九層塔/燉</small>	和風一番煮 <small>蘿蔔、豬肉、海帶結/煮</small>	瓜瓜肉燥 <small>瓜仔、絞肉、非基改干丁/煮</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、洋芋、豬肉、芹</small>	5	2.7	2.2	725	
3/14	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬排 <small>豬排/燉</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、雞蛋/炒</small>	海根豆干 <small>海帶根、非基改豆干/滷</small>	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 <small>冬瓜、豬肉、肉骨茶包</small>	5	2.7	2.2	720	
3/15	二	胚芽米飯	搖搖樂鹽酥雞 <small>雞肉、海苔粉/炸</small>	法式白醬 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	彩椒肉片 <small>彩椒、洋蔥、豬肉/炒</small>	有機蔬菜	黑糖撞奶 <small>小薏仁、粉圓、奶粉、黑糖</small>	5.5	2.5	2.2	749	
3/17	四	招牌油飯	蜜汁雞腿排 <small>雞腿排/燉</small>	鍋燒白菜滷 <small>大白菜、蛋/煮</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉、九層塔、番茄/煮</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米、雞蛋</small>	水果	5.2	2.7	2.2	748
3/18	五	蕎麥米飯	蒜泥白肉 <small>豬肉、洋蔥/燉</small>	蝦香扁蒲 <small>蝦皮、扁蒲/炒</small>	魷魚丸燒 <small>魷魚丸/燉</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	5.2	2.6	2.2	727	
3/21	一	芝麻香飯	炭烤雞排 <small>雞腿排/燒烤</small>	咖哩洋芋 <small>洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	菌菇燴干片 <small>非基改干片、鮮菇、豬肉炒</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、豬肉</small>	5.5	2.7	2.2	750	
3/22	二	薏仁米飯	筍香扣肉 <small>豬肉、筍/燉</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、豬肉、高麗/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜	鮮菇花枝羹湯 <small>菇、花枝羹</small>	5.5	2.7	2.2	750	
3/24	四	義大利麵	轟炸脆皮雞翅 <small>雞翅/炸</small>	西西里番茄肉醬 <small>絞肉、洋蔥、番茄/煮</small>	甜醬關東煮 <small>蘿蔔、米血、黑輪/煮</small>	有機蔬菜	紫米紅豆湯 <small>紅豆、紫米</small>	5.5	2.6	2.3	764	
3/25	五	地瓜飯	宮保雞丁 <small>雞肉/燉</small>	蝦香甘藍菜 <small>蝦皮、高麗菜/炒</small>	彩虹炒蛋 <small>非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、蛋/炒</small>	有機蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉、豬肉、芹</small>	水果	5.2	2.7	2.2	734
3/28	一	白飯	鐵板燒豚肉 <small>豬肉、洋蔥/炒</small>	韭香豆芽 <small>韭菜、豆芽、紅蘿蔔/炒</small>	打拋油豆腐 <small>非基改油豆腐、九層塔、豬肉/燉</small>	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋、非基改玉米</small>	5.2	2.7	2.2	739	
3/29	二	白飯	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	青蔥菜脯蛋 <small>蔥、菜脯、雞蛋/炒</small>	鮮菇瓠瓜 <small>鮮菇、瓠瓜/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜茶 西米露 <small>冬瓜茶磚、西米露</small>	鮮奶	5.2	2.7	2.3	746
3/31	四	麥片Q飯	蒙古燉肉 <small>豬肉/燉</small>	時蔬寬粉 <small>大白菜、寬冬粉、豬肉/炒</small>	沙茶百頁 <small>非基改百頁、毛豆、非基改玉米/燉</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋</small>	5.5	2.6	2.2	747	

★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