



# 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	五	親職教育日											
4/2-4/5 兒童節/清明節連假													
7	四	中式炸醬麵	日式炸魚排 <small>旗魚排/炸</small>	砂鍋佛跳牆 <small>大白菜,芋頭/煮</small>	洋芋花生豆 <small>洋芋,花生,絞肉,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄,洋芋,豬肉</small>		5.3	2.5	2.2	2.7	735
8	五	胚芽米飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,蛋/炒</small>	傳奇滷味燙 <small>高麗菜,非基改凍豆腐,金針菇/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜,豬肉</small>		5	2.7	2	2.5	715
11	一	芝麻白飯	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉,洋蔥/燒</small>	茶碗蒸 <small>蛋/蒸</small>	沙茶粉絲煲 <small>冬粉,時蔬/炒</small>	產銷履歷蔬菜	雙菇鮮肉湯 <small>秀珍菇,金針菇,豬肉</small>		5.3	2.6	2	2.6	733
12	二	古早味油飯	脆皮嫩汁雞排 <small>雞肉/炸</small>	客家小炒 <small>豆干片,豬肉/炒</small>	刺瓜鮮菇 <small>刺瓜,菇/煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,洋芋</small>	水果	5.2	2.7	2.2	2.8	748
14	四	小米蒸飯	黑胡椒肉排 <small>豬肉/燒</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	培根甘藍菜 <small>甘藍菜,培根/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜茶QQ <small>冬瓜茶磚,粉圓,小薏仁</small>		5.3	2.5	2.2	2.5	726
15	五	養生地瓜飯	塔香三杯雞 <small>九層塔,雞肉/燒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	小瓜三絲 <small>小黃瓜,紅蘿蔔,豬肉/炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹,蘿蔔,豬肉</small>		5	2.7	2.3	2.6	727
18	一	海苔香鬆飯	蜜汁烤雞排 <small>雞排/烤</small>	和風關東煮 <small>蘿蔔,玉米圈/煮</small>	鐵板油豆腐 <small>非基改油豆腐,豬肉/燒</small>	產銷履歷蔬菜	青木瓜豚肉湯 <small>青木瓜,豬肉</small>		5	2.7	2.3	2.5	723
19	二	麥片Q飯	沙茶小肉片 <small>豬肉/燒</small>	泰式蔬菜粉絲 <small>冬粉,高麗菜,木耳,豬肉/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,小薏仁</small>		5.3	2.7	2	2.5	736
21	四	義大利麵	逮丸鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	波隆那義式肉醬 <small>番茄,洋蔥,紅蘿蔔,豬肉/煮</small>	魷魚丸燒 <small>魷魚丸/燒</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米,蛋</small>	水果	5.2	2.5	2	2.8	728
22	五	蕎麥米飯	鐵板燒豚肉排 <small>豬肉/燒</small>	蛋酥扁蒲 <small>蝦皮,扁蒲,蛋/煮</small>	南洋咖哩洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>小魚干,味噌,豆腐</small>		5.3	2.5	2	2.6	726
25	一	芝麻香飯	蔥爆雞丁 <small>蔥,雞肉/炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽,韭菜/炒</small>	瓜瓜肉燥 <small>碎瓜,豬肉,非基改碎干丁/煮</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	2.7	2.2	2.5	720
26	二	白飯	花生扣肉 <small>花生,豬肉/燉</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋/炒</small>	客家燜筍 <small>竹筍,豬肉/燜</small>	有機蔬菜	枕瓜大薏仁湯 <small>枕瓜,大薏仁,豬肉</small>	鮮奶	5	2.7	2.3	2.6	727
28	四	招牌炒飯	卡拉雞翅 <small>雞肉/炸</small>	白醬馬鈴薯 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥/煮</small>	什錦三鮮 <small>海帶絲,非基改白干絲,芹菜/炒</small>	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 <small>紅豆,地瓜圓</small>		5.3	2.5	2	2.8	735
29	五	小薏仁飯	沙嗲燒魚 <small>魚肉/燒</small>	珍珠肉茸 <small>非基改玉米粒,豬肉/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜,木耳/煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉</small>	水果	5.3	2.5	2.3	2.6	733

★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