



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		全糖 糖類 (g)	亞麻 油酸 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	熱 量 (Kcal)
2	一	芝麻白飯	蘑菇醬里肌 <small>豬肉/燒</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉,非基改豆腐/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉,高麗,豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米,蛋</small>	5.5	2.6	2	2.7	752
3	二	沙茶炒麵	卡滋鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	奶香洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	彩椒肉絲 <small>彩椒,肉絲/炒</small>	有機蔬菜	黑糖QQ撞奶 <small>粉圓,奶粉,黑糖</small>	5.5	2.5	2	2.5	735
5	四	麥片Q飯	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉,泡菜/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔,蛋/炒</small>	鮮菇瓠瓜 <small>鮮菇,瓠瓜/炒</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚,味噌,非基改豆腐</small>	5	2.6	2.3	2.5	715
6	五	白飯	蠔油雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	一品佛跳牆 <small>大白菜,蛋,香菇/煮</small>	糖醋甜不辣 <small>洋葱,甜不辣/炒</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>涼薯,金針菇,豬肉</small>	5.3	2.5	2.2	2.8	740
9	一	白飯	筍香燉肉 <small>筍,豬肉/燉</small>	珍珠花生豆 <small>非基改玉米粒,花生,紅蘿蔔/炒</small>	蔥燒豆干 <small>蔥,豆干片,豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 <small>蘿蔔,豬肉,凍豆腐</small>	5.3	2.7	2	2.5	736
10	二	五穀米飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	冬瓜肉燥 <small>冬瓜,絞肉/煮</small>	芙蓉蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 <small>刺瓜,肉片</small>	5.2	3	2.2	2.7	766
12	四	櫻花蝦米糕	轟炸脆皮雞排 <small>雞肉/炸</small>	大根鮮菇燒 <small>蘿蔔,鮮菇/煮</small>	五味脆皮豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,小薏仁</small>	5	3	2	2.8	751
13	五	蕎麥米飯	鐵板豬柳 <small>豬肉/燒</small>	銀芽三絲 <small>豆芽,韭菜,紅蘿蔔/炒</small>	乳酪馬鈴薯 <small>乳酪絲,馬鈴薯/煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔</small>	5.5	2.5	2	2.7	744
16	一	海苔香鬆飯	鹽燒翅小腿*2 <small>雞肉/燒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆,非基改干丁,豬肉/炒</small>	鮮菇佛手瓜 <small>鮮菇,佛手瓜/煮</small>	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 <small>芹菜,貢丸,蘿蔔</small>	5	2.8	2.2	2.7	737
17	二	奶香筆管麵	日式炸魚排 <small>魚排/炸</small>	季豆天婦羅 <small>四季豆,甜不辣/炒</small>	黃金筍片 <small>筍,雞輪,豬肉/炒</small>	有機蔬菜	芋圓撞奶 <small>芋圓,奶粉</small>	5.3	2.8	2.3	2.8	765
19	四	小米蒸飯	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯,洋葱,豬肉/燉</small>	雞絲花椰菜 <small>花椰菜,雞絲/炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋/炒</small>	有機蔬菜	金茸肉絲湯 <small>金針菇,榨菜,豬肉</small>	5	3	2.5	2.5	750
20	五	白飯	香香麻油雞 <small>雞肉,米血/煮</small>	鮮蔬冬粉煲 <small>冬粉,時蔬/炒</small>	蝦香大瓜 <small>蝦皮,大黃瓜/煮</small>	有機蔬菜	鮮筍湯 <small>竹筍,豬肉</small>	5.5	2.5	2.3	2.7	752
23	一	芝麻飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	和風奶油咖哩 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	芹香海帶絲 <small>芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜,豬肉</small>	5.5	3	2	2.7	782
24	二	小米蒸飯	古早味焢肉 <small>豬肉,蘿蔔/滷</small>	白菜滷 <small>大白菜,木耳/煮</small>	乳酪洋葱滑蛋 <small>乳酪絲,洋葱,蛋/炒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>小魚干,味噌,非基改豆腐</small>	5.2	2.7	2	2.8	743
26	四	招牌炒飯	日式唐揚炸雞 <small>雞肉/炸</small>	泰式打拋肉 <small>九層塔,豬肉,番茄/煮</small>	彩繪玉米 <small>非基改玉米,毛豆,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜茶磚,山粉圓</small>	5.3	2.8	2	2.7	753
27	五	小薏仁白飯	沙茶燒魚塊 <small>洋葱,魚肉/燒</small>	客家小炒 <small>非基改豆干片,豬肉/炒</small>	開陽扁蒲 <small>蝦皮,扁蒲/炒</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>黃瓜,豬肉</small>	5	3	2	2.7	747
30	一	白飯	鮑菇花雕雞 <small>杏鮑菇,雞肉/煮</small>	石頭火鍋 <small>豬肉,金針菇,魚丸/煮</small>	芝麻黑豆干 <small>非基改黑豆干/燒</small>	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米,洋芋</small>	5.2	2.8	2	2.7	746
31	二	麥片Q飯	黑胡椒燒肉 <small>豬肉/燒</small>	蔬菜寬粉 <small>時蔬,寬粉/炒</small>	芙蓉蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有機蔬菜	地瓜QQ圓 <small>地瓜,粉圓</small>	5.5	3	2	2.6	777

★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