



# 津味優質午餐



感謝您的反饋!!  
※津味午餐問卷調查  
線上調查表

南勢國小  
111年8.9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全穀雜類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜(份)	油脂與堅果	熱量(Kcal)	
8/30	二	白飯	塔香三杯雞 九層塔,雞肉/燒	玉米四彩 玉米,紅蘿蔔,豬肉,毛豆/煮	鐵板嫩豆腐 豆腐,洋蔥/燒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉	5.3	2.5	2	2.5	721
9/1	四	台式炒麵	海苔椒鹽魚塊 海苔粉,水鯊魚/炸	肉茸高麗 高麗菜,豬肉/炒	海帶三絲 海帶,白干絲,芹菜/炒	有機蔬菜	紅豆QQ湯 紅豆,粉圓	5	2.5	2.3	2.8	721
9/2	五	胚芽米飯	蔥爆肉片 豬肉,洋蔥/炒	大瓜燴貢丸 大黃瓜,貢丸/煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 玉米,蛋	5	2.7	2.4	2.5	725
9/5	一	芝麻白飯	椰香咖哩雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔/煮	客家小炒 豆干片,豬肉/炒	韭香芽菜 韭菜,豆芽菜/炒	產銷履歷蔬菜	白玉燉肉湯 蘿蔔,豬肉	5	2.7	2.3	2.5	723
9/6	二	麥片Q飯	筍香東坡肉 筍,豬肉/滷	蔬菜粉絲 冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,豬肉/炒	開陽扁蒲 蝦皮,扁蒲/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	5.2	2.5	2.3	2.7	731
9/8	四	白飯	沙茶魚丁 水鯊魚,洋蔥/燒	芙蓉蒸蛋 蛋/蒸	一品白菜滷 大白菜,芋頭,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐	5	2.6	2.4	2.6	722
9/9	五	中秋節補假一天										0
9/12	一	海苔香鬆飯	鐵板肉柳 豬肉,洋蔥/炒	起司玉米蛋 玉米,雞蛋/炒	蔥燒油豆腐 蔥,油豆腐/燒	產銷履歷蔬菜	蔬菜米粉湯 米粉,芹菜,豬肉	5.3	2.8	2	2.5	744
9/13	二	義大利麵	搖搖樂鹽酥雞 雞肉,海苔粉/炸	海根杏鮑菇 海帶根,杏鮑菇/煮	番茄肉醬 番茄,絞肉,洋蔥/煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜,豬肉	5	2.5	2.5	2.8	726
9/15	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 雞肉/烤	招牌佛跳牆 大白菜,豬肉,蛋/煮	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	阿薩姆撞奶 粉圓,奶粉	5.3	2.5	2.3	2.5	729
9/16	五	白飯	拿波里燉肉 豆薯,豬肉,紅蘿蔔/燉	照燒獅子頭 獅子頭/照燒	鮮菇竹筍燒 鮮菇,竹筍/燒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋	5.2	2.6	2.4	2.5	732
9/19	一	芝麻白飯	香橙醬佐嫩雞 雞肉,洋蔥/炒	白玉燒 白蘿蔔,豬肉/炒	瓜瓜肉燥 瓜仔,豆干丁,豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米,蛋	5	2.6	2.4	2.6	722
9/20	二	白飯	五味醬肉片 肉片,洋蔥/炒	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯,豬肉/炒	翡翠蒸蛋 蛋,毛豆/蒸	有機蔬菜	綠豆包心粉圓 綠豆,包心粉圓	5.3	2.6	2	2.5	729
9/22	四	古早味油飯	酥炸香雞排 雞肉/炸	開陽白菜 蝦皮,大白菜/炒	毛豆百頁 毛豆,百頁,海帶/燒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄,西芹,豬肉	5	2.6	2.3	2.7	724
9/23	五	五穀米飯	日式親子丼 雞肉,洋蔥,蛋/燒	麻油米血菇菇 米血,杏鮑菇/燒	木耳花椰 木耳,花椰菜/炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 味噌,豆腐,小魚干	5.2	2.5	2.3	2.6	726
9/26	一	白飯(蔬食日)	季豆甜不辣 四季豆,甜不辣/炒	彩虹滑蛋 玉米,紅蘿蔔,蛋/炒	麻婆豆腐 豆腐,豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍,豬肉	5.2	2.7	2	2.5	729
9/27	二	小米蒸飯	招牌鹽酥雞 雞肉/炸	開陽寬粉 蝦皮,寬冬粉,時蔬/炒	彩椒干丁 彩椒,豆干丁,豬肉/炒	有機蔬菜	金茸蔬菜湯 金針菇,豬肉,絲瓜	5.3	2.5	2	2.7	730
9/29	四	燕麥白飯	塔香魚丁 九層塔,水鯊魚/燒	刺瓜豚肉 大黃瓜,豬肉/煮	香蔥菜脯蛋 蔥,菜脯,蛋/炒	有機蔬菜	焦糖冬瓜山粉圓 冬瓜茶磚,山粉圓	5	2.6	2.4	2.5	718
9/30	五	白飯	蔥油香雞排 雞肉/燒	油腐燒肉 油豆腐,豬肉/燒	銀芽肉絲 豆芽菜,豬肉/炒	有機蔬菜	南洋肉骨茶湯 白蘿蔔,豬肉,肉骨茶包	5	2.6	2.3	2.5	715

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。◆古早味油飯使用白米製作。  
◎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。  
◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商  
地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號  
服務電話：03-3881534  
營養師：呂如蘋 營養字第3594號