



111年 8.9月 南勢國小(幼兒園)

健康午餐 安心美味·真心承諾
營養師：李臻聿

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 個(每)	五香 肉蛋(每)	雞蛋 (每)	肉類 (每)	魚蛋 (每)	
8/30 二	燕麥飯 <small>珍珠麥,白米/蒸</small>	夜市鹽酥雞 <small>雞胸丁/炸</small>	日式咖哩 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	敏豆肉茸 <small>絞肉,敏豆/炒</small>	芹香關東煮 <small>白蘿蔔,非基改玉米塊,肉片</small>		5 6	2 2	2 1	2 5	7 2	
8/31 三	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	拿坡里燉肉 <small>豬肉丁,洋蔥,紅蘿蔔/燒</small>	脆筍肉絲 <small>竹筍,肉絲/炒</small>	豆瓣素雞 <small>非基改素雞,西芹/滷</small>	巧達濃湯 <small>玉米,蛋</small>		5 8	2 5	2 2	2 8	7 5	
9/1 四	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	烤肉醬燒肉 <small>洋蔥,肉片/烤</small>	古早味肉燥 <small>絞肉,碎瓜,玉米/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>涼薯,蕃茄,蛋/炒</small>	芋頭西米露 <small>芋頭,西谷米</small>		5 8	2 5	2 2	2 8	7 5	
9/2 五	紫米飯 <small>紫米,白米/蒸</small>	茄汁魚排 <small>虱目魚排/燒</small>	白菜燒肉 <small>大白菜,肉絲/炒</small>	海結滷味 <small>海帶結,甜醬/滷</small>	酸辣豆腐湯 <small>鰾筍絲,木耳絲,非基改豆腐,蛋</small>		5 4	2 2	2 2	3 0	7 3	
9/5 一	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	碳香鳳翅 <small>雞翅/烤</small>	鐵板豆腐燒 <small>非基改豆腐,蔥/燒</small>	黃瓜雙燴 <small>黃瓜,肉片,木耳,紅蘿蔔/煮</small>	什錦菇菇湯 <small>金針菇,時蔬,豬肉</small>		5 4	2 4	2 1	2 5	7 3	
9/6 二	糙米飯 <small>糙米,白米/蒸</small>	醬爆豬柳 <small>豬柳,時蔬/燒</small>	玉米肉燥 <small>非基改玉米粒,絞肉/炒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲,非基改干絲,紅絲/炒</small>	珍珠奶茶 <small>珍珠,奶粉,茶包</small>		6 2	2 4	2 0	2 5	7 7	
9/7 三	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	茄汁豬排 <small>里肌排/燒</small>	芹香黑輪 <small>芹菜,黑輪/炒</small>	白菜福州丸 <small>大白菜,福州丸/炒</small>	海鮮湯 <small>海芽,素絲</small>		5 4	2 5	2 0	2 5	7 8	
9/8 四	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	塔香魚丁 <small>水鯊魚丁,洋蔥,九層塔/烤</small>	脆薯炒蛋 <small>蛋,涼薯/炒</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜,蒜/炒</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,大骨</small>		5 2	2 5	2 5	2 4	7 2	
9/9 五	中秋連假~祝大家中秋節快樂:)											
9/12 一	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	和風咖哩雞 <small>雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	客家小炒 <small>非基改干片,肉絲/炒</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜,枸杞,金針菇/炒</small>	卡士達玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>		6 0	2 4	2 1	2 5	7 5	
9/13 二	小米飯 <small>小米,白米/蒸</small>	燒烤里肌排 <small>里肌排/燒</small>	菇菇肉燥 <small>絞肉,香菇,豆薯/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜,木耳/煮</small>	番茄時蔬湯 <small>番茄,時蔬,肉片</small>		5 0	2 3	2 5	2 4	6 9	
9/14 三	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	香酥魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	黃豆芽肉絲 <small>黃豆芽,西芹,肉絲/炒</small>	紅燒獅子頭 <small>時蔬,獅子頭/燒</small>	福菜豬肉湯 <small>福菜,豬肉</small>		5 3	2 7	2 0	2 5	7 6	
9/15 四	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	普羅旺斯豬肉 <small>豬肉丁,紅蘿蔔/燒</small>	三色蔬滑蛋 <small>三色蛋,蛋/炒</small>	肉絲燴時蔬 <small>木耳,杏鮑菇,肉絲/炒</small>	地瓜芋圓湯 <small>地瓜,芋圓</small>		6 0	2 5	2 2	2 3	7 6	
9/16 五	蕎麥米飯 <small>蕎麥,白米/蒸</small>	脆嫩雞塊餐 <small>雞丁/炸</small>	海結豆干 <small>海帶結,非基改豆干/滷</small>	和風白玉 <small>白蘿蔔,絞肉,紅蘿蔔/煮</small>	冬瓜菇菇湯 <small>冬瓜,金針菇,排骨</small>		5 5	2 5	2 2	2 5	7 0	
9/19 一	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	吉野家燒肉 <small>肉片,洋蔥,紅蘿蔔,白蘿蔔/燒</small>	腐皮高麗 <small>高麗,豆皮/炒</small>	黃金玉米粒 <small>非基改玉米粒,紅蘿蔔,毛豆/炒</small>	日式味噌湯 <small>海芽,味噌,非基改豆腐</small>	豆奶	5 2	3 2	2 2	2 4	7 7	
9/20 二	紫米飯 <small>紫米,白米/蒸</small>	紅燒三杯魚 <small>水鯊魚丁,時蔬/燒</small>	干丁小炒 <small>干丁,洋蔥/炒</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄,蛋/炒</small>	黑糖雪蓮子 <small>雪蓮子,白木耳</small>		6 0	2 5	2 1	2 5	7 3	
9/21 三	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	麥克雞塊餐 <small>雞塊/炸</small>	日式一番煮 <small>白蘿蔔,玉米,油豆腐/煮</small>	四海鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	鮮蔬肉片湯 <small>鮮蔬,肉片</small>		5 5	2 3	2 0	2 5	7 0	
9/22 四	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	椒鹽雞米花 <small>雞丁/炸</small>	瓜仔肉 <small>絞肉,碎瓜,涼薯/炒</small>	奶香白菜滷 <small>大白菜,木耳/燒</small>	黃金筍片湯 <small>竹筍片,豬肉</small>		5 3	2 4	2 3	2 5	7 1	
9/23 五	薏仁飯 <small>薏仁,白米/蒸</small>	金喜里肌排 <small>豬排/燒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	珍菇鮮瓜 <small>鮮瓜,珍菇/煮</small>	豆薯排骨湯 <small>豆薯,非基改玉米塊,大骨</small>		5 6	2 5	2 3	2 5	7 0	
9/26 一	香Q白飯(蔬食日) <small>白米/蒸</small>	玉米炒蛋 <small>玉米,蛋/炒</small>	小蜜豆干燒 <small>非基改四分干/滷</small>	木須炒高麗 <small>高麗,木須/炒</small>	肉羹湯 <small>肉羹,鰾筍絲,紅蘿蔔</small>		5 3	2 3	2 3	2 5	7 4	
9/27 二	蕎麥飯 <small>蕎麥,白米/蒸</small>	香醇滷翅 <small>雞翅/滷</small>	燒金瓜 <small>南瓜/燒</small>	西芹豬肉 <small>杏鮑菇,西芹,豬肉/炒</small>	綜合鮮菇湯 <small>金針菇,菇,肉片</small>		5 7	2 2	2 1	2 3	7 0	
9/28 三	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	日式豬排 <small>里肌排/炸</small>	綜合滷味 <small>油豆腐,海帶結,白蘿蔔/滷</small>	雞絲銀芽 <small>雞絲,綠豆芽,韭菜/炒</small>	小魚豆腐湯 <small>非基改豆腐,味噌,小魚乾</small>		5 5	2 5	2 1	2 5	7 8	
9/29 四	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	蔥燒排骨 <small>排骨/燒</small>	敏豆杏鮑菇 <small>敏豆,杏鮑菇/燒</small>	冬瓜肉燥 <small>冬瓜,枸杞,絞肉/煮</small>	可可小薏仁 <small>可可,薏仁</small>		6 0	2 5	2 3	2 4	7 3	
9/30 五	地瓜飯 <small>地瓜,白米/蒸</small>	蠔油燒雞丁 <small>雞丁,時蔬/燒</small>	酢醬干丁 <small>毛豆,非基改干丁,香菇/煮</small>	紅絲滑蛋 <small>紅蘿蔔,蛋/炒</small>	羅宋肉片湯 <small>番茄,肉片,蔬菜</small>		5 3	2 5	2 2	2 4	7 2	