

# 松晟 113年 1月 南勢國小附設幼兒園

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	全穀 類(%)	豆及 豆蛋(%)	蔬菜 (%)	肉類 (%)	熱量 (kcal)	
1/1	元旦											
1/2	香Q白飯 白米	南瓜燒雞 雞肉.南瓜/煮	客家小炒 干片.芹菜.豬肉/炒	蝦香白菜 蝦米.白菜.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	好彩頭雞湯 蘿蔔.雞肉		5.9	2.2	2.2	2.4	741
1/3	香Q白飯 白米	蜜汁豬排 豬排/燒	番茄肉醬 番茄.馬鈴薯.豬肉/煮	羅勒海茸 九層塔.海茸/炒	季節時蔬	養生肉骨茶 杏鮑菇.排骨		5.9	2.2	2.3	2.4	744
1/4	糙米飯 白米.糙米	糖醋雞丁 雞丁.洋蔥/燒	台南滷丸 魚丸.油豆腐/滷	木耳花椰 花椰菜.木耳/炒	有機蔬菜	鮮瓜燉湯 時瓜.排骨		5.7	2.2	2.2	2.4	727
1/5	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉.豆芽/炒	雞塊可樂餅 雞塊x1.香酥餅x1/炸	豆瓣桂筍 桂竹筍/炒	有機蔬菜	金黃牛蒡湯 牛蒡.玉米.排骨		5.9	2.1	2.2	2.5	738
1/8	小米飯 白米.小米	可樂雞翅 雞翅/滷	黑干杏鮑菇 黑豆干.杏鮑菇/燒	時瓜匯 時瓜.木耳/煮	產履蔬菜	暖冬八寶湯 紅豆.綠豆.紫米		6.1	2.0	2.3	2.3	738
1/9	香Q白飯 白米	蔥爆肉絲 豬肉.洋蔥/燒	香香酸菜豬 酸菜.絞肉/炒	麻油高麗鍋 高麗菜.凍豆腐/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉.芹菜.豬肉		5.7	2.3	2.2	2.4	735
1/10	香Q白飯 白米	安東燉雞 雞丁.馬鈴薯/煮	芹香天婦羅 芹菜.天婦羅/炒	豆芽肉絲 豆芽菜.豬肉/炒	季節時蔬	結頭排骨湯 結頭菜.排骨		5.9	2.0	2.3	2.4	729
1/11	五穀飯 白米.五穀米	茄汁香酥魚柳 水鯊魚/炸	沙茶寬粉 寬粉.白菜/炒	豚炒金菇木耳 金針菇.木耳.豬肉/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.豬肉		6.1	2.0	2.3	2.5	747
1/12	什錦炒麵 麵條.豬肉/炒	韓式泡菜豬 豬肉.泡菜/煮	玉米炒蛋 蛋.玉米/炒	海香世家 蘿蔔.海帶結/滷	有機蔬菜	大滷湯 筍絲.紅蘿蔔.木耳		5.9	2.2	2.2	2.5	746
1/15	南瓜飯 白米.南瓜	夜市香香雞 雞丁/炸	眷村炸醬 豬肉.干丁.毛豆/炒	雞茸豆薯絲 豆薯.雞肉.木耳.紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	綜合燒仙草 花豆.小薏仁		6.1	2.2	2.2	2.5	760
1/16	香Q白飯 白米	蒙古烤肉 豬肉.洋蔥/炒	客家菜頭粿 蘿蔔糕.菜脯/炒	冬瓜貢丸 冬瓜.貢丸/煮	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米.紅蘿蔔	豆奶	6.0	2.1	2.1	2.4	738
1/17	香Q白飯 白米	古早味雞排 雞排/滷	三杯米血糕 米血糕.杏鮑菇/燒	番茄豆皮玉菜 高麗菜.豆皮.番茄/炒	季節時蔬	竹筍排骨湯 竹筍.排骨		5.9	2.0	2.3	2.4	729
1/18	紫米飯 白米.紫米	塔香鍋燒魚 水鯊魚/煮	姑姑燒腐 豆腐.金針菇/燒	塔香海根 九層塔.海帶根/燒	有機蔬菜	四神湯 薏仁.排骨		5.7	2.2	2.2	2.4	727
1/19	香Q白飯 白米	瓜仔雞 花瓜.雞丁/燒	佛蒙特咖哩 馬鈴薯.紅蘿蔔/煮	翠綠四季豆 敏豆.豬肉/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.豬肉		5.7	2.1	2.3	2.4	722

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯豬肉及CAS國產肉品，產地：台灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章IQ食材，產地：台灣