

津味優質午餐

♡ 南勢國小 111年1+2月菜單 ♡

幼兒園

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日 熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	
2/11	五	白飯	宮保雞丁 <small>雞肉/炒</small>	肉茸高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 豬肉/炒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐, 絞肉/炒</small>	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 小薏仁, 豬肉</small>	5	2.6	2.2	2.5	71	7	
2/14	一	白飯	照燒里肌排 <small>豬肉/鹽焗</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉, 洋蔥, 非基改干丁/煮</small>	大瓜鮮菇 <small>大南瓜, 香菇, 雞蛋/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	金針菇蔬菜湯 <small>金針菇, 豬肉, 時蔬</small>	5	2.8	2.2	2.5	72	8	
2/15	二	五穀米飯	暖呼呼麻油雞 <small>雞肉, 紅蔥, 枸杞/煮</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜, 花生, 麵筋/煮</small>	青蔥菜脯蛋 <small>雞蛋, 青蔥, 菜脯/炒</small>	有機 蔬菜	元宵鹹湯圓 <small>湯圓, 豬肉, 芹菜</small>	5.2	2.6	2	2.7	73	1	
2/16	三	白飯	義式香料雞 <small>雞肉/烤</small>	海結杏鮑菇 <small>海帶結, 杏鮑菇, 雞蛋/炒</small>	開陽蒲瓜 <small>蝦米, 蒲瓜/炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 雞蛋</small>	5	2.5	2.2	2.5	70	5	
2/17	四	招牌 炒飯	脆皮豬排 <small>豬肉/炸</small>	金茸高麗菜 <small>金針菇, 高麗菜/炒</small>	蔥燒豆干 <small>非基改豆干, 豬肉/炒</small>	有機 蔬菜	紅豆地瓜圓 <small>紅豆, 地瓜圓</small>	5	2.8	2	2.8	73	6	
2/18	五	燕麥Q飯	塔香三杯雞 <small>九層塔, 雞肉, 米飯/炒</small>	日式咖哩 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	四季豆黑輪 <small>四季豆, 黑輪/炒</small>	有機 蔬菜	大頭菜肉片湯 <small>大頭菜, 豬肉</small>	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	74	0
2/21	一	芝麻飯	糖醋魚丁 <small>洋蔥, 魚丁/炒</small>	玉米四喜 <small>非基改玉米, 玉米, 紅蘿蔔, 豬肉/炒</small>	水晶粉絲 <small>冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 絞肉/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	小魚味噌湯 <small>非基改豆腐, 海芽, 小魚干</small>	5.5	2.5	2	2.5	73	5	
2/22	二	日式 炒烏龍	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	和風關東煮 <small>雞蛋, 玉米圓, 油豆腐/煮</small>	宮保豆芽 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜/炒</small>	有機 蔬菜	燒仙草 <small>仙草汁, 花豆, 小薏仁, 粉圓</small>	鮮奶	5	2.5	2.8	2.8	73	4
2/23	三	白飯	咖哩雞 <small>雞肉/烤</small>	法式奶香花椰 <small>白花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	一級棒滷味 <small>甜不辣, 非基改百寶/滷</small>	青菜	木瓜鮮肉湯 <small>木瓜, 豬肉</small>	5.2	2.5	2	2.5	71	4	
2/24	四	小米蒸飯	沙茶松阪豬 <small>豬肉洋蔥/炒</small>	極品白菜滷 <small>大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔/煮</small>	香菇四分干 <small>香菇, 非基改四分干/炒</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米, 雞蛋</small>	5	2.7	2.2	2.5	78	0	
2/25	五	白飯	BBO雞翅 <small>雞翅/烤</small>	歐姆滑蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 玉米/炒</small>	芹香洋芋 <small>雞肉, 芹菜, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	白玉肉片湯 <small>雞蛋, 豬肉</small>	5.5	2.7	2	2.5	75	0	

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽ 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。

營養師：呂如萍 營養字第3594號