



津味優質午餐

南勢國小附設幼兒園

110年9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全日 總量 (份)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	熱量 (kcal)	
9/1	三	白飯	泰式椒麻雞 <small>雞肉/塊</small>	芝麻黑豆干 <small>蒜, 辣手瓜/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔/炒</small>	芹菜貢丸湯 <small>芹菜, 貢丸, 貢丸片</small>	5.3	2.5	2	2.8	735	
9/2	四	五穀米飯	黑胡椒肉柳 <small>雞肉, 洋葱/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔, 蛋/炒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜/炒</small>	日式味噌湯 <small>味噌, 非基改豆腐</small>	5	2.7	2.2	2.5	720	
9/3	五	白飯	胖爹脆皮雞腿 <small>雞腿/片</small>	鮮瓜燉肉羹 <small>大西瓜, 肉羹/煮</small>	蔥燒油豆腐 <small>非基改油豆腐, 蔥, 豬肉/燉</small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米, 蛋</small>	5.2	2.7	2	2.8	743	
9/6	一	白飯	蘑菇醬燉肉 <small>豬肉/塊</small>	白醬洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	什錦白干絲 <small>海帶絲, 非基改干絲, 豬肉/炒</small>	港式酸辣湯 <small>粉絲, 非基改豆腐, 紅蘿蔔</small>	5.4	2.7	2	2.5	743	
9/7	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	茶碗蒸 <small>蛋/蒸</small>	筍香肉絲 <small>筍, 肉絲/炒</small>	涼薯肉片湯 <small>涼薯, 豬肉</small>	5.3	2.6	2.2	2.5	734	
9/8	三	白飯	京醬肉絲 <small>肉絲/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜, 蓮芋, 蛋/煮</small>	敏豆甜條 <small>敏豆, 甜不辣/炒</small>	海帶燉湯 <small>海帶</small>	5	2.7	2	3	738	
9/9	四	招牌炒麵	胖老爹香雞排 <small>雞肉/煎</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐, 豬肉/炒</small>	和風一番煮 <small>雞腿, 豬肉, 海苔/煮</small>	黑糖QQ撞奶 <small>粉圓, 奶粉, 黑糖</small>	5.2	2.7	2.2	2.8	748	
9/10	五	小米蒸飯	三杯魚 <small>魚肉, 九層塔/煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 紅蘿蔔, 豬肉/炒</small>	瓜瓜肉燥 <small>豬肉, 豆干, 碎瓜/煮</small>	羅宋湯 <small>蕃薯, 洋芋, 豬肉</small>	5.3	2.7	2	2.5	736	
9/11	六	【補課日】 白飯	炭燒雞排 <small>雞肉/煎</small>	彩繪珍珠 <small>非基改玉米粉, 紅蘿蔔/炒</small>	鮮菇白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 菇/煮</small>	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜, 豬肉</small>	5.3	2.6	2	2.6	733	
9/13	一	海苔香鬆飯	花生燉肉 <small>花生, 雞肉/燉</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋/炒</small>	海根豆干 <small>海帶根, 非基改豆干/燉</small>	港式肉骨茶 <small>雞腿, 肉骨茶包, 排骨</small>	5	2.7	2.2	2.5	720	
9/14	二	雞肉飯	搖搖樂鹽酥雞 <small>雞肉, 海苔粉/炸</small>	木須黃瓜 <small>木耳, 大黃瓜/炒</small>	彩椒肉片 <small>彩椒, 洋蔥, 肉片/炒</small>	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜, 鹽山粉圓</small>	5	2.6	2.3	2.5	743	
9/15	三	白飯	蔥燒豚肉 <small>豬肉/燉</small>	杏鮑菇滷味 <small>蘑菇, 杏鮑菇/燉</small>	鮮蔬獅子頭 <small>鮮蔬, 獅子頭/煮</small>	蘿蔔肉片湯 <small>蘿蔔, 豬肉</small>	5	2.8	2	3	745	
9/16	四	胚芽米飯	胡椒燒雞排 <small>雞排/煎</small>	蛋酥甘藍菜 <small>蛋, 高麗菜/炒</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉, 九層塔, 洋葱/炒</small>	貴族濃湯 <small>非基改玉米, 蛋</small>	5.2	2.8	2.2	2.5	742	
9/17	五	白飯	蒜泥白肉 <small>豬肉, 蒜/燉</small>	蝦香扁蒲 <small>蝦皮, 扁蒲/煮</small>	爪哇咖哩 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔/炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 豬肉</small>	5.1	2.6	2.2	2.8	733	
9/20	一	中秋連假·佳節愉快										
9/21	二	中秋連假·佳節愉快										
9/22	三	白飯	香菇燒雞 <small>雞肉, 香菇/燉</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜, 豬肉/炒</small>	海結百頁 <small>海帶結, 百頁/燉</small>	鮮菇蛋花湯 <small>鮮菇, 雞蛋</small>	5	2.7	2	3	743	
9/23	四	義大利麵	黑胡椒豬排 <small>豬排/煎</small>	義大利肉醬 <small>絞肉, 紅蘿蔔, 番茄/煮</small>	甜醬關東煮 <small>雞腿, 玉米, 海苔結/煮</small>	奶香西米露 <small>西米, 牛奶粉</small>	5.2	2.8	2	2.7	746	
9/24	五	地瓜飯	沙茶魚丁 <small>魚肉/燉</small>	鍋燒白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔/煮</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	木瓜肉絲湯 <small>木瓜, 肉絲</small>	5.2	2.6	2	2.8	735	
9/27	一	白飯	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉, 高麗菜/煮</small>	鮮菇瓠瓜 <small>鮮菇, 瓠瓜/炒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆, 非基改豆干, 豬肉/炒</small>	法式奶香濃湯 <small>洋芋, 非基改玉米粉</small>	5.2	2.6	2	2.6	726	
9/28	二	糙米Q飯	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	西紅柿炒蛋 <small>西紅柿, 蛋/炒</small>	沙茶玉米 <small>非基改玉米, 紅蘿蔔/煮</small>	綠豆甜湯 <small>綠豆</small>	5.3	2.6	2	2.8	742	
9/29	三	白飯	蜜汁雞丁 <small>雞肉/燉</small>	大鼎滷味 <small>豆腐, 杏鮑菇, 馬鈴薯/煮</small>	金茸花椰 <small>金針菇, 花椰菜/炒</small>	客家米粉湯 <small>米粉, 豬肉, 芹菜</small>	5	2.5	2	3	723	
9/30	四	小米蒸飯	鐵板肉柳 <small>洋蔥, 豬肉/燉</small>	白醬馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	宮保高麗菜 <small>高麗菜/炒</small>	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜, 豬肉</small>	5.5	2.5	2.2	2.5	740	

*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：郭育榕 營養字第007297號



津味優質午餐

南勢國小附設幼兒園

110年9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全日 總量 (份)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	熱能 (kcal)	
9/1	三	白飯	泰式椒麻雞 <small>雞肉/塊</small>	芝麻黑豆干 <small>蒜、綠手瓜/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉、高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	芹菜貢丸湯 <small>芹菜、貢丸、貢丸片</small>	5.3	2.5	2	2.8	735	
9/2	四	五穀米飯	黑胡椒肉柳 <small>豬肉、洋葱/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋/炒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒</small>	日式味噌湯 <small>味噌、非基改豆腐</small>	5	2.7	2.2	2.5	720	
9/3	五	白飯	胖爹脆皮雞腿 <small>雞腿/炸</small>	鮮瓜燉肉羹 <small>大黃瓜、肉羹/煮</small>	蔥燒油豆腐 <small>非基改油豆腐、蔥、豬肉/燉</small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米、蛋</small>	5.2	2.7	2	2.8	743	
9/6	一	白飯	蘑菇醬燉肉 <small>豬肉/燉</small>	白醬洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	什錦白干絲 <small>海帶絲、非基改干絲、豬肉/炒</small>	港式酸辣湯 <small>豬絲、非基改豆腐、紅蘿蔔</small>	5.4	2.7	2	2.5	743	
9/7	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	茶碗蒸 <small>蛋/蒸</small>	筍香肉絲 <small>筍、肉絲/炒</small>	涼薯肉片湯 <small>涼薯、豬肉</small>	5.3	2.6	2.2	2.5	734	
9/8	三	白飯	京醬肉絲 <small>肉絲/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、蛋、芋頭/煮</small>	敏豆甜條 <small>敏豆、甜不辣/炒</small>	海帶燉湯 <small>海帶</small>	5	2.7	2	3	738	
9/9	四	招牌炒麵	胖老爹香雞排 <small>雞肉/煎炸</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、豬肉/炒</small>	和風一番煮 <small>雞腿、豬肉、海苔/煮</small>	黑糖QQ撞奶 <small>粉圓、奶粉、黑糖</small>	5.2	2.7	2.2	2.8	748	
9/10	五	小米蒸飯	三杯魚 <small>魚肉、九層塔/燉</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、紅蘿蔔、豬肉/炒</small>	瓜瓜肉燥 <small>豬肉、豆干丁、碎瓜/煮</small>	羅宋湯 <small>番茄、洋芋、豬肉</small>	5.3	2.7	2	2.5	736	
9/11	六	【補課日】 白飯	炭燒雞排 <small>雞肉/煎</small>	彩繪珍珠 <small>非基改玉米粒、紅蘿蔔/炒</small>	鮮菇白菜滷 <small>大白菜、紅蘿蔔、鮮菇/煮</small>	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、豬肉</small>	5.3	2.6	2	2.6	733	
9/13	一	海苔香鬆飯	花生燉肉 <small>花生、豬肉/燉</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋/炒</small>	海根豆干 <small>海帶根、非基改豆干/燉</small>	港式肉骨茶 <small>雞腿、肉骨茶包、排骨</small>	5	2.7	2.2	2.5	720	
9/14	二	雞肉飯	搖搖樂鹽酥雞 <small>雞肉、海苔粉/炸</small>	木須黃瓜 <small>木耳、大黃瓜/炒</small>	彩椒肉片 <small>彩椒、洋蔥、肉片/炒</small>	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜、鹽山粉圓</small>	5	2.6	2.5	3	743	
9/15	三	白飯	蔥燒豚肉 <small>豬肉/燉</small>	杏鮑菇滷味 <small>雞腿、杏鮑菇/燉</small>	鮮蔬獅子頭 <small>鮮蔬、獅子頭/燉</small>	蘿蔔肉片湯 <small>蘿蔔、豬肉</small>	5	2.8	2	3	745	
9/16	四	胚芽米飯	胡椒燒雞排 <small>雞排/煎</small>	蛋酥甘藍菜 <small>蛋、高麗菜/炒</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉、九層塔、甜茄/炒</small>	貴族濃湯 <small>非基改玉米、蛋</small>	5.2	2.8	2.2	2.5	742	
9/17	五	白飯	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜/燉</small>	蝦香扁蒲 <small>蝦皮、扁蒲/煮</small>	爪哇咖哩 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	5.1	2.6	2.2	2.8	733	
9/20	一	中秋連假·佳節愉快										
9/21	二	中秋連假·佳節愉快										
9/22	三	白飯	香菇燒雞 <small>雞肉、香菇/燉</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜、豬肉/炒</small>	海結百頁 <small>海帶結、百頁/燉</small>	鮮菇蛋花湯 <small>鮮菇、雞蛋</small>	5	2.7	2.2	3	743	
9/23	四	義大利麵	黑胡椒豬排 <small>豬排/煎</small>	義大利肉醬 <small>絞肉、紅蘿蔔、番茄/煮</small>	甜醬關東煮 <small>雞腿、玉米、海苔、海結/煮</small>	奶香西米露 <small>西谷米、奶粉</small>	5.2	2.8	2	2.7	746	
9/24	五	地瓜飯	沙茶魚丁 <small>魚肉/燉</small>	鍋燒白菜滷 <small>大白菜、紅蘿蔔/煮</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	木瓜肉絲湯 <small>木瓜、肉絲</small>	5.2	2.6	2	2.8	735	
9/27	一	白飯	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉、高麗菜/燉</small>	鮮菇瓠瓜 <small>鮮菇、瓠瓜/炒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆、非基改豆干丁、豬肉/炒</small>	法式奶香濃湯 <small>洋芋、非基改玉米粒</small>	5.2	2.6	2	2.6	726	
9/28	二	糙米Q飯	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	西紅柿炒蛋 <small>西紅柿、蛋/炒</small>	沙茶玉米 <small>非基改玉米、紅蘿蔔/煮</small>	綠豆甜湯 <small>綠豆</small>	5.3	2.6	2	2.8	742	
9/29	三	白飯	蜜汁雞丁 <small>雞肉/煎</small>	大鼎滷味 <small>豆干、杏鮑菇、甜不辣/煮</small>	金茸花椰 <small>金針菇、花椰菜/炒</small>	客家米粉湯 <small>米粉、雞肉、芹菜</small>	5	2.5	2	3	723	
9/30	四	小米蒸飯	鐵板肉柳 <small>洋蔥、豬肉/燉</small>	白醬馬鈴薯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	宮保高麗菜 <small>高麗菜/炒</small>	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	5.5	2.5	2.2	2.5	740	

*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：郭育榕 營養字第007297號