

津味 優質午餐

北勢國小
112年 1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			湯品	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(Kcal)
1/3	二	招牌蛋炒飯	日式炸魚排 C魚排/炸	白菜滷 C豬肉.Q大白菜.Q芋頭/煮	奶油雞肉鍋 Q洋芋.C雞肉.Q洋蔥/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 Q芋頭.西谷米		5.5	2.5	2.2	2.5	740
1/5	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞 C雞肉.Q香菇/煮	小當家滷味 海結.非基改百頁.素肚.酸菜/滷	白玉肉羹 Q蘿蔔.C肉羹/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		5	2.5	2.2	2.5	705
1/6	五	薏仁飯	蘑菇醬燉肉 C豬肉/燒	海帶三絲 海帶絲.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	螞蟻上樹 冬粉.Q高麗菜.C豬肉/炒	有機蔬菜	鮮菇燉湯 Q金針菇.Q秀珍菇.C豬肉.		5	2.5	2	2.5	700
1/7	六	白飯	沙茶肉片 C豬肉.Q洋蔥/炒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐.C豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉.Q芹菜.C豬肉		5.2	2.7	2	2.5	729
1/9	一	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	珍珠玉米 Q非基改玉米.Q馬鈴薯/炒	客家小炒 非基改豆干.Q洋蔥.C豬肉/炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋		5.5	2.6	2	2.5	743
1/10	二	燕麥飯	古早味燉肉 C豬肉/燉	青蔥菜脯蛋 青蔥.菜脯.Q雞蛋/炒	開陽扁蒲 蝦皮.Q扁蒲.Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.木耳.筍絲		5	2.6	2.2	2.5	713
1/12	四	肉醬義大利麵	吮指脆皮炸雞 C雞肉/炸	糖醋甜不辣 Q洋蔥.Q甜不辣/燒	一番小火鍋 Q白蘿蔔.Q玉米圓.C魚丸/煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁		5.5	2.5	2.3	2.7	752
1/13	五	小米Q飯	椰汁咖哩雞 Q洋芋.Q紅蘿蔔.C雞肉/煮	酢醬香香豬 C豬肉.非基改豆干.蔥/炒	奶香白菜 Q大白菜.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	刺瓜豚肉湯 刺瓜.豬肉		5.2	2.5	2.2	2.5	719
1/16	一	白飯	蔥爆魚塊 C魚肉.Q洋蔥/炒	蕃茄滑蛋 Q蕃茄.Q雞蛋/炒	沙茶玉米 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.C豬肉.T毛豆/炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 小魚干.非基改豆腐		5.5	2.7	2	2.5	750
1/17	二	白飯	塔香三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	吉士洋芋燒 Q洋芋.Q紅蘿蔔/燒	紅燒獅子頭 C獅子頭/紅燒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 Q芹菜.Q白蘿蔔.C貢丸		5.5	2.6	2	2.5	743
1/19	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 C雞排/烤	哈燒麻辣燙 C豬肉.Q高麗菜.Q金針菇.C魚丸/煮	蔬菜粉絲煲 冬粉.Q木耳.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機蔬菜	黑糖地瓜芋圓 Q地瓜.芋圓.黑糖		5.5	2.5	2.2	2.5	740
新年快樂 兔年行大運													
2/13	一	白飯	鐵板肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/炒	韭香芽菜 韭菜.Q豆芽菜/炒	履歷蔬菜	迪化紅麵線湯 紅麵線.C肉羹.脆筍絲.Q雞蛋		5.2	2.5	2.2	2.5	719
2/14	二	五穀米飯	暖呼呼麻油雞 C雞肉./煮	冬瓜花生麵筋 Q冬瓜.花生.麵筋/煮	歐姆滑蛋 Q雞蛋.Q洋蔥.Q紅蘿蔔.T毛豆/炒	有機蔬菜	結頭菜豚肉湯 Q大頭菜.C豬肉		5	2.6	2	2.5	708
2/16	四	南洋雞絲飯	脆皮炸豬排 C豬肉/炸	金茸高麗菜 Q金針菇.C高麗菜/炒	蔥燒小魚豆干 非基改豆干.C豬肉/炒	有機蔬菜	芋圓燒仙草 綠豆.小薏仁.芋圓.仙草汁		5	2.6	2.2	2.7	722
2/17	五	白飯	塔香三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	日式咖哩 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	季豆黑輪 T四季豆.C黑輪/炒	有機蔬菜	芹香白玉湯 Q芹菜.Q蘿蔔.C豬肉		5.5	2.5	2	2.5	735
2/18	六	小米蒸飯	筍香扣肉 筍干.C豬肉/滷	開陽白菜 蝦皮.Q大白菜.非基改豆皮/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋	履歷蔬菜	韓式海帶湯 海帶.Q黃豆芽.C豬肉		5	2.6	2.2	2.5	713
2/20	一	白飯	糖醋魚丁 C魚肉.Q洋蔥/燒	玉米四喜 Q非基改玉米.T毛豆.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	水晶粉絲 冬粉.Q高麗菜.Q紅蘿蔔.C絞肉/炒	履歷蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌		5.5	2.5	2	2.5	735
2/21	二	日式炒烏龍	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	和風關東煮 Q蘿蔔.C貢丸.C豬肉/煮	韓式年糕 Q大白菜.韓式年糕/炒	有機蔬菜	紅豆小湯圓 T紅豆.小湯圓		5	2.5	2.2	2.7	714
2/23	四	糙米蒸飯	沙茶松阪豬 C豬肉.Q洋蔥/炒	雞茸洋芋 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	杏菇四分干 Q杏鮑菇.非基改四分干/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋		5.5	2.6	2	2.5	743
2/24	五	麥片Q飯	BBQ雞翅 C雞翅/燒	青蔥菜脯蛋 Q雞蛋.青蔥.菜脯/炒	鮮菇甘藍菜 Q香菇.Q甘藍菜/炒	有機蔬菜	竹筍湯 Q竹筍.C豬肉		5	2.6	2.2	2.5	713

★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。
◆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