



津味優質午餐

北勢國小
112年3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品		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)
3/1	三	白飯	糖醋肉丁 C豬肉/燒	鮮菇花椰 Q香菇.C花椰/炒	白醬洋芋 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁		5.5	2.5	2.2	2.5	740
3/2	四	五穀米飯	泰式麻莎雞 C雞肉/炒	玉米茶碗蒸 Q非基改玉米.Q雞蛋/蒸	肉茸高麗 C豬肉.Q高麗/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌.小魚干		5.3	2.5	2	2.5	721
3/3	五	白飯	黑胡椒肉柳 Q洋蔥.C豬肉/炒	開陽扁蒲 蝦皮.Q扁蒲/炒	蒜泥脆皮豆腐 非基改油豆腐.蒜/炒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 Q芹菜.Q蘿蔔.C貢丸片		5	2.5	2.2	2.5	705
3/6	一	白飯	日式咖哩雞 C雞肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	蔬菜粉絲 Q高麗.冬粉.C豬肉/炒	什錦白干絲 非基改干絲.海帶絲.C豬肉.Q芹菜/炒	產銷履歷蔬菜	沙茶花枝羹湯 脆筍絲.C花枝羹		5.3	2.5	2	2.5	721
3/7	二	麥片Q飯	美味石斑魚 Q石斑魚/燒	紅娘炒蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	鮮菇黃瓜 Q香菇.Q大黃瓜/炒	有機蔬菜	涼薯肉片湯 Q涼薯.C豬肉	水果	5	2.5	2	2.5	700
3/8	三	白飯	壽喜燒肉片 Q洋蔥.C豬肉/煮	哈燒滷味燙 Q大白菜.非基改豆皮/煮	小瓜黑輪 Q小黃瓜.C黑輪/炒	季節蔬菜	銀耳甜湯 白木耳.枸杞.雪蓮子		5.2	2.5	2.2	2.6	724
3/9	四	招牌炒麵	香酥海鮮排 C海鮮排/炸	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/炒	宮保豆芽 Q豆芽.韭菜/炒	有機蔬菜	雙菇肉絲湯 Q秀珍菇.Q金針菇.C豬肉		5.3	2.6	2	2.7	738
3/10	五	小米蒸飯	暖呼麻油雞 Q雞肉/煮	和風一番煮 Q蘿蔔.C豬肉.海帶結/煮	瓜瓜肉燥 瓜仔.C絞肉.非基改干丁/煮	有機蔬菜	羅宋湯 Q番茄.Q洋蔥.C豬肉		5	2.5	2.3	2.5	708
3/13	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬排 C豬排/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	海根豆干 海帶根.非基改豆干/滷	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 Q冬瓜.C豬肉.肉骨茶包		5	2.6	2	2.5	708
3/14	二	古早味香菇拌飯	搖搖樂鹽酥雞 Q雞肉.九層塔/燒	洋芋燒肉 Q洋芋.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	鮮菇高麗 Q香菇.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋		5.3	2.5	2.2	2.7	735
3/15	三	白飯	和風親子丼 C雞肉.Q雞蛋.Q洋蔥/煮	杏鮑菇滷味 Q杏鮑菇.Q白蘿蔔/滷	糖醋燒麵腸 麵腸/燒	季節蔬菜	綜合燒仙草 仙草汁.粉圓.小薏仁		5	2.5	2.2	2.5	705
3/16	四	胚芽米飯	蜜汁雞腿排 C雞腿排/燒	鍋燒白菜滷 Q大白菜.Q木耳/煮	泰式打拋肉 Q豬肉.九層塔.Q番茄/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.Q雞蛋		5	2.5	2.2	2.5	705
3/17	五	蕎麥米飯	蒜泥白肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	蝦香扁蒲 蝦皮.Q扁蒲/炒	魷魚丸燒 C魷魚丸/燒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐.味噌		5	2.5	2.2	2.5	705
3/20	一	芝麻香飯	炭烤雞排 C雞腿排/燒烤	咖哩洋芋 Q洋蔥.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	菌菇燴干片 非基改豆干片.Q香菇.C豬肉炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹		5.5	2.6	2	2.5	743
3/21	二	薏仁米飯	筍香扣肉 C豬肉.筍干/燉	螞蟻上樹 冬粉.C豬肉.Q高麗/炒	布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 Q冬瓜.C豬肉		5.5	2.5	2	2.5	735
3/22	三	白飯	香菇瓜仔雞 Q香菇.瓜仔.C雞肉/煮	海帶雙拼 海帶.非基改黑豆干.素肚/滷	鮮菇花椰 Q香菇.C花椰/炒	季節蔬菜	紅豆芋圓 T紅豆.芋圓		5.2	2.5	2.4	2.5	724
3/23	四	義大利麵	轟炸脆皮雞翅 豬肉/燒	西西里義大利醬 C豬肉.Q洋蔥.Q番茄/煮	甜醬關東煮 Q蘿蔔.C貢丸/煮	有機蔬菜	鮮菇豚肉湯 Q香菇.C豬肉		5	2.6	2.2	2.7	722
3/24	五	地瓜飯	糖醋魚丁 C魚肉/燒	蝦香甘藍菜 蝦皮.Q高麗菜/炒	彩虹炒蛋 Q非基改玉米.T毛豆.Q紅蘿蔔.Q蛋/炒	有機蔬菜	酸辣湯 脆筍絲.非基改豆腐.Q木耳		5	2.5	2.4	2.5	710
3/25	六	白飯(補課日)	爪哇咖哩雞 C雞肉.Q紅蘿蔔/煮	芝麻黑豆干 芝麻.黑豆干/燒	奶香白菜 Q大白菜.Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	白玉肉片湯 Q蘿蔔.C豬肉		5	2.5	2.2	2.5	705
3/27	一	白飯	鐵板燒豚肉 C豬肉.Q洋蔥/炒	季豆甜條 T四季豆.C甜不辣/炒	三杯油豆腐 非基改油豆腐.九層塔.C豬肉/燒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋		5.3	2.6	2	2.6	733
3/28	二	白飯	蜜汁烤雞排 C雞肉/烤	青蔥菜脯蛋 蔥.菜脯.Q雞蛋/炒	芹香豆芽 Q芹菜.Q木耳.Q豆芽/炒	有機蔬菜	結頭菜燉湯 Q結頭菜.C豬肉	豆奶	5	2.5	2.3	2.5	708
3/29	三	白飯	香酥魷魚排 C魷魚排/炸	大鼎滷味 海結.Q蘿蔔/滷	歐爸韓式炒年糕 Q高麗菜.年糕/炒	季節蔬菜	冬瓜茶西米露 冬瓜茶磚.西谷米		5	2.5	2.3	2.6	712
3/30	四	麥片Q飯	蒙古燉肉 C豬肉/燒	時蔬粉絲 Q大白菜.冬粉.C豬肉/炒	沙茶百頁 非基改百頁.T毛豆.Q非基改玉米/燒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋		5.3	2.5	2	2.5	721
3/31	五	小米蒸飯	紅燒雞丁 C雞肉/燒	蒜香高麗菜 蒜.Q高麗菜/炒	義式莎莎肉醬 Q洋芋.C豬肉.Q洋蔥/煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.味噌.豆腐		5	2.5	2.2	2.5	705

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽全面使用非基改黃豆製品及玉米。▽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：呂如蘋 營養字第3594號