



津味 優質午餐

北勢國小幼兒園
110年10月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			湯品	附餐	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 雞肉 (份)	豆類 (份)	海鮮 (份)	肉類 (份)	熱量 (Kcal)
10/1	五	白飯	沙茶肉片 豬肉/炒	香香白菜滷 大白菜、角螺、紅蘿蔔/煮	糖醋甜不辣 洋蔥、甜不辣/燒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔		5.2	2.5	2	2.8		728
10/4	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	蔥燒豆干 非基改豆干、蔥/炒	蔬菜寬粉 高麗菜、寬粉、紅蘿蔔/炒	在地產銷履歷蔬菜	雪花菇菇湯 金針菇、豬肉		5.5	2.5	2	2.5		735
10/5	二	小米蒸飯	筍香扣肉 豬肉、筍/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	珍珠四寶 非基改玉米粒、毛豆、絞肉、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	紅豆包心粉圓 紅豆、包心粉圓		5	2.5	2.2	2.6		710
10/6	三	白飯	吉野家燒肉 肉片、洋蔥/燒	敏豆肉絲 敏豆、肉絲/炒	綜合滷味 高麗菜、金針菇、魚丸/煮	蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片		5	2.5	2.2	2.6		710
10/7	四	台式炒麵	鐵板豬排 豬排/燒	蔥爆豆芽 豆芽菜、韭菜/炒	雞塊+地瓜薯條 雞塊、地瓜薯條/炸	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、非基改豆腐、味噌		5.2	2.4	2.4	2.7		726
10/8	五	地瓜飯	塔香三杯魚 魚肉/燒	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	海結油豆腐燒 海帶結、油豆腐/燒	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、豬肉		5.3	2.7	2.1	2.6		743
10/11	一	雙十節連假												
10/12	二	招牌雞肉飯	日式炸豬排 豬肉/炸	蔥爆海絲 海帶絲、非基改干絲/炒	開陽高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦米/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米粒、雞蛋	水果	5.1	2.4	2.3	2.7		716
10/13	三	白飯	香菇燒雞 菇、雞肉/燒	金菇花椰 花椰菜、金針菇/炒	毛豆干丁 毛豆、非基改豆干/炒	蔬菜	沙茶肉羹湯 肉羹、時蔬		5.1	2.4	2.3	2.7		716
10/14	四	蕎麥米飯	碳烤雞排 雞排/烤	部隊鍋 大白菜、金針菇、米血糕/煮	番茄炒蛋 番茄、雞蛋/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁		5.1	2.8	2	2.8		743
10/15	五	五穀米飯	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	焗烤乳酪馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、乳酪絲/煮	小瓜什錦 小黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、小魚干、味噌		5.3	2.4	2.1	2.7		725
10/18	一	白飯	泰式椒麻雞 雞肉/燒	蒜味脆皮豆腐 非基改油豆腐、蒜/炒	竹筍炒雙色 竹筍、紅蘿蔔、木耳/炒	在地產銷履歷蔬菜	阿薩姆QQ 粉圓、奶粉、茶包		5	2.6	2.2	2.6		717
10/19	二	胚芽米飯	黑胡椒里肌 豬肉/燒	泰式粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔/炒	關東煮 蘿蔔、玉米、杏鮑菇/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 菇、雞肉	鮮奶	5.2	2.4	2	2.7		716
10/20	三	白飯	京醬肉絲 肉絲/炒	韓式年糕 大白菜、年糕/煮	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒	蔬菜	鮮蔬肉片湯 鮮蔬、肉片		5.2	2.4	2	2.7		716
10/21	四	茄汁肉醬麵	搖搖鹽酥雞 雞肉/炸	芝麻蜜汁豆干 芝麻、豆干/燒	鮮肉包 肉包/蒸	有機蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米粒、雞蛋		5.2	2.6	2	2.6		726
10/22	五	麥片飯	紐澳良腿排 雞肉/燒	鮮菇刺瓜 大黃瓜、菇/燒	南洋咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	芹香貢丸湯 貢丸、芹菜		5.4	2.6	2.1	2.6		743
10/25	一	芝麻飯	蒜泥白肉 豬肉、蒜/煮	洋蔥滑蛋 洋蔥、雞蛋/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、豬肉/燒	在地產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	2.6	2	2.6		712
10/26	二	香蔥炒飯	黃金酥炸魚 魚排/炸	沙茶燒百頁 非基改百頁/燒	蛋酥白菜 大白菜、紅蘿蔔、雞蛋/燒	有機蔬菜	港式肉羹湯 時蔬、肉羹	水果	5	2.7	2	2.8		729
10/27	三	白飯	拿坡里燉肉 豬肉/燉	肉茸高麗 高麗菜、紅蘿蔔、豬肉/炒	大桶滷味 海帶結、蘿蔔、貢丸/煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		5	2.7	2	2.8		729
10/28	四	薏仁米飯	杏鮑菇燉雞 雞肉、杏鮑菇/燉	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米/煮	奶香洋芋燒 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米		5.4	2.4	2	2.6		725
10/29	五	白飯	古早味大排 豬肉/燒	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉/燒	香濃布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜	米粉湯 米粉、芹菜		5.2	2.6	2.1	2.6		729

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：郭育榕 營養字第007297號

▽ 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。