津味優質午餐

北勢國小
112年9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(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(Kcal)
8/30	三	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉,Q洋蔥/燒	香蔥菜脯蛋 青蔥,菜脯,Q雞蛋/炒	滷味拼盤 非基改豆干,素肚,海帶結/滷	季節蔬菜	白玉肉片湯 Q白蘿蔔,C豬肉		5.2	2.6	2.2	2.5	727
8/31	四	白飯	古早味土窯雞 C雞肉,Q豆薯,紅蔥/炒	蝦香扁蒲 蝦皮,Q扁蒲/炒	玉米四喜 Q非基改玉米,T毛豆,Q紅蘿蔔,花生	有機蔬菜	和風味噌湯 非基改豆腐,味噌		5.5	2.5	2.3	2.5	743
9/1	五	五穀米飯	蒜泥白肉 C豬肉,蒜/燒	冬瓜肉茸 Q冬瓜,C豬肉/煮	泰式寬粉 Q高麗菜,Q紅蘿蔔,寬冬粉/炒	有機蔬菜	鮮菇燉湯 Q香菇,金針菇,C豬肉		5.5	2.5	2.5	2.5	748
9/4	一	白米飯	香菇瓜仔雞 Q香菇,瓜仔,Q雞肉/煮	銀芽韭香 Q豆芽菜,韭菜/炒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐,C豬肉/燒	產銷履歷蔬菜	招牌米粉湯 粗米粉,Q芹菜,C豬肉		5.2	2.6	2.2	2.5	727
9/5	二	白米飯	砂鍋魚煲 C魚肉,Q洋蔥/炒	腐皮白菜 非基改腐皮,Q大白菜/炒	椰汁咖哩 Q洋芋,Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	**芋圓奶茶** 芋圓,小薏仁,奶粉		5.5	2.5	2.3	2.5	743
9/6	三	白飯	卡拉脆皮雞翅 C雞翅/炸	鮮炒花椰 C花椰菜,Q紅蘿蔔/炒	客家小炒 非基改豆干片,C豬肉/炒	季節蔬菜	番茄蛋花湯 Q翻瘸,Q雞蛋		5.3	2.6	2.2	2.8	747
9/7	四	地瓜蒸飯	筍干扣肉 筍干,C豬肉/滷	大瓜貢丸 Q大黃瓜,C貢丸/炒	海結燒麵輪 海帶結,麵輪/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米,Q雞蛋		5	2.6	2.5	2.5	720
9/8	五	麥片Q飯	羅勒三杯雞 C雞肉/炒	茄汁炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	敏豆甜條 Q敏豆,C,甜條/炒	有機蔬菜	豆薯肉片湯 Q豆薯,C豬肉		5.5	2.6	2	2.6	747
9/11	一	芝麻米飯	蒙古烤肉片 C豬肉,Q豆芽菜,Q洋蔥/炒	鮑菇蒲瓜 Q鮑魚菇,蒲瓜/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐,C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 Q蘿蔔,C貢丸,Q芹菜		5.3	2.6	2.2	2.7	743
9/12	二	**西西里義麵**	招牌鹽酥雞 C雞肉/炸	佛跳牆 Q大白菜,Q芋頭/煮	法式白醬 C洋芋,Q紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	**綠豆地瓜圓** 綠豆,,地瓜圓		5.5	2.5	2.2	2.5	740
9/13	三	白飯	橙汁豬排 C豬排/燒	珍珠雞茸 Q非基改玉米,C雞肉/炒	傳家滷味 海帶結,素肚,非基改百頁/滷	季節蔬菜	木瓜燉湯 Q青木瓜,C豬肉		5.5	2.6	2	2.8	756
9/14	四	胚芽米飯	鐵板肉柳 C豬肉,Q洋蔥/炒	韓式粉絲 Q高麗菜,冬粉/炒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐,味噌		5.5	2.6	2	2.5	743
9/15	五	小米蒸飯	香噴噴麻油雞 C雞肉/煮	黃瓜鮮菇 Q大黃瓜,Q香菇/煮	海帶三絲 海帶,非基改白干絲,Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蔬菜魷魚羹湯 筍絲,C魷魚羹		5	2.5	2.5	2.5	713
9/18	一	白飯	爪哇咖哩雞 C雞肉,Q洋芋,Q紅蘿蔔/煮	芹香芽菜 Q芹菜,豆芽菜/炒	沙茶四分干 非基改四分干/燒	產銷履歷蔬菜	香菇白玉雞湯 Q香菇,Q白蘿蔔,Q雞肉		5	2.6	2.3	2.7	724
9/19	二	五穀米飯	壽喜燒豚肉 C豬肉Q洋蔥/炒	番茄滑蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	蝦香高麗 蝦皮,Q高麗菜/炒	有機蔬菜	**紅豆撞奶** T紅豆,奶粉		5	2.6	2.5	2.5	720
9/20	三	白飯	肯德香雞排 C雞肉/炸	彩蔬花椰 Q彩椒,C花椰/炒	韓式部隊鍋 非基改凍豆腐,Q金針菇,Q高麗菜/煮	季節蔬菜	涼薯燉湯 Q涼薯,C豬肉		5.2	2.5	2.3	2.5	722
9/21	四	白飯	洋芋腱子肉 C豬肉Q洋芋/滷	沙茶白玉肉羹 Q蘿蔔,C肉羹/燒	雪菜麵腸 雪菜,麵腸/炒	有機蔬菜	羅宋湯 Q番茄,Q洋蔥,C豬肉		5	2.6	2.5	2.5	720
9/22	五	**古早味拌飯**	泰式椒麻雞 C雞肉/炒	白菜滷 Q大白菜,Q紅蘿蔔/煮	沙茶玉米 Q非基改玉米,Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯 Q竹筍,C豬肉		5.5	2.6	2	2.8	756
9/23	六	燕麥Q飯	打拋風味魚煲 C魚肉,Q洋蔥,Q番茄/炒	黃瓜鮮菇 Q大黃瓜,Q香菇/煮	筍香麵輪 筍干,麵輪/燒	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,Q雞蛋		5	2.5	2.5	2.5	713
9/25	一	芝麻香飯	韓式泡菜燒肉 C豬肉Q大白菜/炒	蔬菜粉絲煲 Q高麗菜,冬粉,C豬肉/炒	干丁肉茸 非基改豆干丁,C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	雪花菇菇湯 金針菇,香菇,C豬肉,Q雞蛋		5.5	2.6	2	2.5	743
9/26	二	**香菇肉燥麵**	杏鮑菇花雕雞 C雞肉Q杏鮑菇/炒	一番關東煮 Q白蘿蔔,Q玉米/煮	季豆甜不辣 Q四季豆,C甜不辣/炒	有機蔬菜	**地瓜芋圓湯** Q地瓜,芋圓	豆奶	5	2.6	2.5	2.5	720
9/27	三	白飯	脆皮魷魚排 C魷魚排/炸	開陽高麗 蝦皮,Q高麗菜/炒	眷村滷味 海帶結,素肚,非基改黑豆干/滷	季節蔬菜	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜,C豬肉		5.2	2.5	2	2.8	728
9/28	四	小米蒸飯	沙茶小肉片 C豬肉,Q洋蔥/炒	冬瓜麵筋 Q冬瓜,麵筋/煮	南洋咖哩 Q洋芋,Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐,筍絲,Q紅蘿蔔,Q雞蛋		5.5	2.5	2.2	2.7	749
9/29	五	中秋佳節											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。
◆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