



萬興達

精緻午餐

北勢國小-幼兒園

112年8.9月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧份	豆魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	熱量卡
8/30	三	白飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	脆炒高麗菜 高麗菜+胡蘿蔔/炒	五香豆干 豆干片+肉絲+芹菜/炒	季節蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮	2	1	0	1	322
8/31	四	白飯	蜜汁醬燒肉片 豬肉+洋蔥/燒	金茸冬瓜 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆+粉圓/煮	2	1	1	1	336
9/1	五	小米飯	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	哨子豆腐 豆腐+絞肉/煮	雞塊雙拼 雞塊+薯條/炸	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮	2	0	1	1	305
9/4	一	糙米飯	醃醃燒肉 豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	蘭陽西西魯 大白菜+蛋酥+胡蘿蔔/煮	奶香玉米 玉米粒+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	產銷履歷 豆薯雞湯 豆薯+雞肉/煮	2	0	1	1	312
9/5	二	白飯	塔香三杯雞 雞肉/煮	糖醋蝦捲 蝦捲/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮	有機蔬菜 銀耳甜湯 白木耳+枸杞/煮	2	0	0	1	321
9/6	三	白飯	海苔魚米花 鯊魚+海苔粉/炸	醃醬干丁 豆干丁+絞肉/煮	菇菇佛手瓜 佛手瓜+杏鮑菇+胡蘿蔔/炒	季節蔬菜 藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	2	1	0	1	331
9/7	四	火腿蛋炒飯	鐵板豬肉柳 豬肉+洋蔥/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	有機蔬菜 飄香大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	2	1	1	1	346
9/8	五	沙茶肉絲炒麵	春川炒雞 雞肉+大白菜/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜+蝦皮+胡蘿蔔/炒	五更豆腐煲 豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 貴族濃湯 玉米粒+雞蛋+火腿丁/煮	2	1	1	1	327
9/11	一	起司焗烤飯	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	蜜汁四分干 豆干+絞肉/燒	一番關東煮 白蘿蔔+真丸+黑輪/煮	產銷履歷 海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽/煮	2	1	0	1	324
9/12	二	義式肉醬麵	香料烤雞排 雞排/烤	海帶三絲 海帶絲+胡蘿蔔+金針菇/炒	香酥玉米餅 玉米餅/炸	有機蔬菜 金茸蒲瓜湯 蒲瓜+金針菇/煮	2	1	1	1	344
9/13	三	白飯	塔香豚肉片 豬肉+洋蔥/燒	肉絲如意芽 豆芽菜+肉絲+韭菜/炒	西西里肉醬 番茄+玉米粒+絞肉/煮	季節蔬菜 南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮	2	0	1	1	309
9/14	四	白飯	香酥雞腿 雞腿/炸	紅燒油豆腐 油豆腐+洋蔥+絞肉/燒	韓式年糕 大白菜+年糕+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜 芋頭西米露 芋頭+西谷米/煮	2	0	0	1	321
9/15	五	麥片飯	筍干燒肉 豬肉+筍干/煮	洋芋炒雞蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	四季天婦羅 四季豆+甜不辣/燒	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮	2	0	0	1	300
9/18	一	糙米飯	蔥燒蘿蔔雞 雞肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/燒	虱目魚排 虱目魚排/炸	菇燒黃瓜 大黃瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒	產銷履歷 番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮	2	1	0	1	324
9/19	二	香蔥滷肉飯	酥炸翅小腿x2 翅小腿x2/炸	芝麻黑豆干 黑豆干+白芝麻/燒	日式茶碗蒸 雞蛋+毛豆仁/蒸	有機蔬菜 肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮	2	1	0	1	329
9/20	三	白飯	豚肉壽喜燒 豬肉+洋蔥/燒	雜菜冬粉 冬粉+豆芽菜+胡蘿蔔/炒	蒜香蒲瓜 蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	季節蔬菜 酸辣湯 豆腐+筍絲/煮	2	1	0	1	324
9/21	四	白飯	黑胡椒魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	白菜獅子頭 大白菜+木耳+胡蘿蔔+獅子頭/煮	咖哩雞 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮	2	0	1	1	312
9/22	五	燕麥飯	奶香燉雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	三杯豆腐 豆腐+杏鮑菇+絞肉/煮	開陽高麗 高麗菜+胡蘿蔔+蝦皮/炒	有機蔬菜 木瓜排骨湯 青木瓜+排骨/煮	2	0	1	1	331
9/23	六	香Q油飯	蒙古烤肉片 豬肉+豆芽菜/炒	豆薯三絲 豆薯絲+胡蘿蔔+芹菜/炒	干片小炒 豆干+肉絲/炒	產銷履歷 肉羹湯 肉羹+雞蛋+筍絲/煮	2	1	1	1	336
9/25	一	客家板條	鍋燒魚丁 鯊魚+大白菜/燒	蒜蓉豆腐 豆腐+絞肉/煮	韭香銀芽 豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	產銷履歷 蔬菜蛋花湯 高麗菜+雞蛋/煮	2	1	1	1	320
9/26	二	白飯	檸檬香雞翅 雞翅/烤	招牌鍋貼x2 鍋貼x2/煎	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌+豆腐/煮	2	0	0	1	318
9/27	三	白飯	豚肉咖哩 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	醋溜天婦羅 甜不辣/燒	傳統滷味 白蘿蔔+百頁豆腐+豆干/滷	季節蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁/煮	2	0	1	1	312
9/28	四	白飯	脆皮炸雞排 雞排/炸	榨菜炒豆干 豆干+榨菜/炒	肉香竹筍 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	2	0	0	1	321

※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

★紅字標示注意: 甲殼類、花生、奶類、蛋類、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

營養師: 余欣儒、呂芝萱

本廠全面使用「國產生鮮肉品」, 產地: 臺灣

歡迎同學熱情訂購