

津味 優質午餐

北勢國小附設幼兒園
110年12月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	附餐	金針 雞腿 湯 (份)	豆腐 肉片 湯 (份)	蔬菜 (份)	海帶 菜 (份)	魚 肉 (g)
12/1	三	白飯	奶油黃金雞 雞肉、時蔬/燒	沙茶滷味 非基改黑豆干、素肚、酸菜/滷	肉茸花椰 花椰菜、豬肉/炒	青菜 大瓜肉片湯 大黃瓜、豬肉		5	2.7	2	2.8	7 2 9
12/2	四	白飯	巴比Q烤肉 豬肉、洋蔥/煮	金茸高麗 金針菇、高麗菜/炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯、培根		5	2.7	2.2	2.6	7 2 5
12/3	五	胚芽米飯	天使雞排 雞排/炸	古早味肉燥 碎瓜、豬肉/煮	泰式寬粉 洋蔥、寬粉、豆芽菜/炒	有機蔬菜 冬瓜高湯 冬瓜、豬肉		5.2	2.6	2	3	7 4 4
12/6	一	白飯	銀蘿腱子肉 蘿蔔、豬肉/燉	雞茸玉米 非基改玉米粒、雞茸、毛豆、紅蘿蔔/炒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐、木耳、紅蘿蔔/炒	應屆蔬菜 黑糖地瓜芋圓 地瓜、芋圓		5.2	2.7	2	2.6	7 3 4
12/7	二	黃金鐵板炒飯	洋釀嫩雞翅 雞翅/燒	咖哩肉醬 豬肉、洋蔥、馬鈴薯/煮	白菜滷 大白菜、角螺、木耳、紅蘿蔔、蝦米/煮	有機蔬菜 木瓜肉絲湯 木瓜、豬肉	水果	5.2	2.7	2.1	2.8	7 4 5
12/8	三	白飯	杏菇燒肉 杏鮑菇、豬肉/燒	和風關東煮 涼薯、玉米團、甜不辣/煮	宮保豆芽 豆芽菜、韭菜/炒	青菜 金茸豚肉湯 金針菇、豬肉		5.1	2.6	2.2	2.7	7 2 9
12/9	四	糯小米飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔、米血糕/炒	醋香海絲 海帶絲、豬肉、紅蘿蔔/炒	刺瓜鵪蛋 大黃瓜、鵪鶉蛋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 貴族濃湯 非基改玉米粒、雞蛋		5.1	2.6	2.2	2.7	7 2 9
12/10	五	薏仁飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥/炒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	鍋貼+雞塊 鍋貼、雞塊/炸	有機蔬菜 鮮筍雞湯/鮮筍湯 筍、雞肉		5	2.6	2.1	2.5	7 1 0
12/13	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉/煮	彩繪干丁 豬肉、彩椒、非基改豆干/炒	奶香白菜 大白菜、菇、蝦米/煮	應屆蔬菜 白玉肉片湯 白蘿蔔、豬肉		5.2	2.7	2.2	2.6	7 3 9
12/14	二	小米蒸飯	御膳魚排 油干魚/炸	蔬菜粉絲煲 冬粉、高麗菜、紅絲、木耳、豬肉/炒	蒲瓜三絲 蒲瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 港式肉羹湯 肉羹、紅絲、木耳絲、雞蛋	鮮奶	5.3	2.5	2	3	7 4 4
12/15	三	白飯	義式燉雞 雞肉/燉	敏豆肉絲 敏豆、豬肉/炒	三顧滷味 杏鮑菇、黑輪/滷	青菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		5.2	2.7	2	2.7	7 3 8
12/16	四	義大利麵	鮮嫩豬排 豬排/燒	傳奇麻辣燙 豬肉、大白菜、金針、豆皮/煮	奶皇包 奶皇包/蒸	有機蔬菜 燒仙草 仙草汁、彩Q		5.2	2.6	2.1	2.8	7 3 8
12/17	五	五穀米飯	韓式泡菜燒雞 大白菜、雞肉/燒	甜醬蘿蔔煮 白蘿蔔、海帶、玉米團/煮	照燒醬獅子頭 獅子頭/燒	有機蔬菜 酸菜鮮肉湯 酸菜、豬肉		5.1	2.7	2.2	2.7	7 3 6
12/20	一	白飯	蔥爆肉柳 豬肉、蔥、洋蔥/炒	茶碗蒸 非基改玉米粒、雞蛋/蒸	雞茸椰菜 雞肉、花椰菜/炒	應屆蔬菜 雙菇蔬菜湯 菇、絲瓜、豬肉		5	2.5	2	2.6	7 0 5
12/21	冬至	麥片Q飯	墨西哥香雞翅 雞翅/炸	泰式打拋豬 豬肉、九層塔/煮	大瓜鮮菇 大黃瓜、菇/煮	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果	5.2	2.7	2	2.8	7 4 3
12/22	三	白飯	糖醋雞丁 雞肉/燒	韭香芽菜 豆芽菜、韭菜/炒	蘿勒甜條鮑菇 甜條、菇、九層塔/炒	青菜 淡水魚丸湯 魚丸、白蘿蔔		5	2.6	2.2	3	7 3 5
12/23	四	招牌炒麵	鐵板肉排 豬排/燒	蛋酥白菜滷 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔、木耳/煮	海結燒油腐 海帶結、非基改油豆腐/燒	有機蔬菜 玉米濃湯 非基改玉米粒、雞蛋		5.1	2.6	2.2	2.7	7 2 9
12/24	五	地瓜飯	暖呼麻油雞 雞肉/煮	肉絲佛手瓜 佛手瓜、豬肉/煮	番茄炒蛋 番茄、雞蛋/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌、小魚干		5.2	2.6	2.1	2.7	7 3 3
12/27	一	白飯	咖哩魚丁 水鯊魚/煮	芝麻黑豆干 非基改黑豆干、芝麻/燒	蛋酥高麗 高麗菜、雞蛋、紅蘿蔔/炒	應屆蔬菜 昆布肉片湯 海帶結、豬肉		5.2	2.7	2	2.6	7 3 4
12/28	二	蔥油雞絲飯	卡啦脆雞 雞排/炸	沙茶玉米四喜 非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆、豬肉/煮	蒜泥肉片 洋蔥、豬肉、涼薯/煮	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲		5.1	2.6	2	3	7 3 7
12/29	三	白飯	洋芋燉肉 豬肉、洋蔥/燒	小瓜雞絲 小黃瓜、雞肉/炒	韓式部隊鍋 豬肉、大白菜、菇、非基改豆皮/煮	青菜 番茄豚肉湯 番茄、豬肉、雞蛋		5.2	2.6	2	2.7	7 3 1
12/30	四	燕麥Q飯	日式雞肉丼 雞肉、洋蔥、雞蛋/煮	竹筍三絲 筍、木耳、紅絲、雞肉/炒	香蔥菜脯蛋 雞蛋、菜脯、蔥/炒	有機蔬菜 冬瓜西米露 冬瓜磚、西谷米		5	2.6	2	2.7	7 1 7
12/31	五	元旦補休一日										

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：郭育格 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。