



津味優質午餐

北勢國小
113年9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日 供應 (份)	豆 類 (份)	蔬 菜 (份)	蛋 類 (份)	魚 類 (份)	熱 量 (kcal)
8/30	五	白飯	蘑菇醬燉肉 C豬肉/煮	雞茸鮮蔬煲 C雞肉.冬粉.Q高麗菜/炒	筍干麵輪 筍干.麵輪/燒	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 Q絲瓜.Q秀珍菇	5.3	2.5	2.2	2.7	730
9/2	一	芝麻白飯	塔香三杯雞 C雞肉/炒	彩繪玉米蛋 Q雞蛋.Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.T毛豆/炒	薯條+雞塊 Q薯條.C雞塊/煎	產銷履歷蔬菜	古早味米粉湯 米粉.Q芹.C豬肉	5.2	2.7	2.1	2.8	745
9/3	二	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	咖哩洋芋燒 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.Q洋蔥/燒	花椰肉絲 C花椰菜.C豬肉/炒	有機蔬菜	芋圓撞奶 芋圓	5.4	2.7	2.2	2.7	752
9/4	三	招牌炒飯	脆皮炸雞腿 C雞肉/炸	芹香黑輪 Q芹.Q黑輪/炒	秘滷時蔬 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳/滷	季節蔬菜	蘿蔔燉肉湯 Q白蘿蔔.C豬肉	5.2	2.5	2.3	2.9	740
9/5	四	胚芽米飯	鍋燒魚煲 C魚肉/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	鮮菇扁蒲 Q扁蒲.Q香菇/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐	5.1	2.8	2.2	2.6	734
9/6	五	小薏仁飯	蜜汁雞排 C雞肉/燒	五味脆皮豆腐 非基改豆腐.Q洋蔥/煮	焗烤章魚燒 Q大白菜.C魷魚丸/烤	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	5.2	2.7	2.1	2.7	741
9/9	一	小米蒸飯	涮涮壽喜燒 C豬肉/燒	芽菜三絲 Q豆芽菜.非基改白干絲.Q木耳/炒	和風白玉燒 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	5.2	2.6	2.3	2.7	738
9/10	二	白飯	照燒翅小腿×2 C翅小腿/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	敏豆地瓜 T敏豆.Q地瓜條/拌	有機蔬菜	綠豆包心圓 綠豆.包心粉圓	5.2	2.7	2.2	2.8	748
9/11	三	青醬雞肉義麵	嘎拉脆皮豬排 C豬排/炸	杏菇油腐 Q杏鮑菇.非基改油豆腐/煮	香濃芋泥包 C芋泥包/蒸	季節蔬菜	菇菇燉雞湯 Q香菇.C雞肉	5.3	2.7	2.2	2.9	754
9/12	四	五穀米飯	塔香魚丁 C魚肉/燒	紅娘滑蛋 Q雞蛋.Q紅蘿蔔/炒	竹筍炒肉絲 竹筍.C豬肉/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.Q雞蛋	5.1	2.8	2.1	2.8	746
9/13	五	麥片Q飯	泰式酸甜雞 C雞肉/燒	一品滷味燙 海帶結.非基改四分干/滷	雞柳條/地瓜極 C雞柳條.C地瓜極/煎	有機蔬菜	經典肉骨茶 Q白蘿蔔.肉骨茶包	5.3	2.7	2.2	2.6	741
9/16	一	白飯	濃醇咖哩豬 C豬肉/煮	焗烤獅子頭 C獅子頭.Q豆芽菜/烤	蜜汁豆干 Q洋蔥.非基改黑豆干.C豬肉/燒	產銷履歷蔬菜	養生木瓜湯 Q青木瓜	5.1	2.7	2.2	2.7	731
9/17	二	中秋節放假一天										
9/18	三	西西里番茄麵	吮指炸雞腿 C雞翅/炸	蔥燒鮑菇 Q杏鮑菇.Q黑輪.Q洋蔥/燒	招牌佛跳牆 Q大白菜.Q芋頭/滷	季節蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋	5.2	2.5	2.4	2.9	742
9/19	四	蕎麥白飯	左宗棠燒雞 C雞肉/燒	Q嫩茶碗蒸 Q雞蛋.Q紅蘿蔔.蔥/蒸	冬瓜麵筋 Q冬瓜.麵筋/煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 非基改豆腐.海帶芽	5.1	2.8	2.2	2.6	734
9/20	五	小薏仁飯	烤肉醬豬排 C豬排/燒	小魚干花生 非基改豆干.小魚干.花生/炒	蘿蔔肉羹 Q白蘿蔔.C肉羹/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	5.2	2.7	2.2	2.7	738
9/23	一	白飯	油腐燉雞 非基改油豆腐.C雞肉/煮	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋.菜脯.蔥/炒	蒜香扁蒲 Q扁蒲.蒜/煮	產銷履歷蔬菜	大瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	5.1	2.7	2.1	2.7	734
9/24	二	白飯	鐵板豚肉 Q洋蔥.C豬肉/炒	雞茸馬鈴薯 Q馬鈴薯.C雞肉/煮	季豆甜不辣 T四季豆.Q甜不辣/炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓.小薏仁.冬瓜茶磚	豆奶 5.4	2.6	2.1	2.7	747
9/25	三	肉絲炒麵	海苔雞米花 C雞肉/炸	醋溜海絲 C豬肉.海帶絲.Q紅蘿蔔/炒	鮮菇花椰 Q香菇.C花椰菜/炒	季節蔬菜	羅宋湯 Q番茄.Q芹	5.2	2.5	2.4	2.9	742
9/26	四	小米香飯	酸甜魚排 C魚排/燒	泰式打拋肉 C豬肉.非基改干丁.九層塔/炒	螞蟻上樹 C豬肉.冬粉.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	鮮味肉羹湯 C肉羹.Q雞蛋.Q大白菜	5.3	2.6	2.2	2.8	742
9/27	五	燕麥Q飯	叉燒醬豬排 C豬排/燒	茄汁滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	布丁酥+鍋貼 C布丁酥.C鍋貼/煎	有機蔬菜	竹筍燉肉湯 竹筍.C豬肉	5.1	2.6	2.2	2.7	724
9/30	一	白飯	家常黃悶雞 C雞肉/燒	甘藍肉絲 Q高麗菜.C豬肉/炒	蕈菇豆腐煲 Q香菇.非基改豆腐/煮	產銷履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯 Q白蘿蔔.C魚丸	5.3	2.6	2.1	2.7	740

★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、切類、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。

●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。

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：李怡宜 營養字第10867號