

津味優質午餐

北勢國小 111年1+2月菜單

幼兒園

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋 用蛋 量(份)	豆肉 用蛋 量(份)	蔬菜 用蛋 量(份)	油類 用蛋 量(份)	糖類 用蛋 量(份)
1/3	一	白飯	蔥爆魚丁 蔥、魚丁/燒	海帶干絲 海帶絲、非基改干絲/炒	芙蓉蒸蛋 雞蛋/蒸	產銷履歷蔬菜	黑糖QQ撞奶 粉圓、黑糖、奶精	5.2	2.7	2	2.5	72.9
1/4	二	肉絲炒麵	脆皮香雞排 雞排/炸	五香滷味 甜不辣、杏鮑菇、素肚/滷	鮮菇花椰 香菇、花椰菜/炒	有機蔬菜	鮮菇高湯 金針菇、秀珍菇、豬肉、非基改豆腐	5	2.7	2	2.8	72.9
1/5	三	白飯	蔥燒豚肉 洋葱、豬肉/燒	鮮筍鵝蛋 筍、鵝蛋、紅蘿蔔/煮	糖醋百頁 百頁、洋葱/燒/	青菜	紫魚味噌湯 小魚干、非基改豆腐	5	2.5	2	2.5	70.0
1/6	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞 雞肉、筍、菇/煮	宮保豆芽 豆芽菜、木耳、韭菜/炒	泡菜燒肉 大白菜、洋葱、豬肉/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米粒、雞蛋	5.5	2.5	2.2	2.5	74.0
1/7	五	薏仁飯	蘑菇醬肉排 豬肉/燒	雙菇黃瓜 菇、黃瓜/煮	螞蟻上樹 冬菇、高麗菜、豬肉/炒	有機蔬菜	金茸蒲瓜肉絲湯 金針菇、蒲瓜、豬肉	5.5	2.5	2.2	2.5	74.0
1/10	一	芝麻香飯	泰式椒麻雞排 雞排/燒	肉茸豆腐 非基改豆腐、豬肉、蔥/煮	韓式年糕 大白菜、年糕/燒	產銷履歷蔬菜	好彩頭燉湯 白蘿蔔豬肉	5.2	2.7	2.2	2.6	73.9
1/11	二	燕麥飯	米蘭燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	起司玉米燒蛋 非基改玉米粒雞蛋/炒	芝麻海根 芝麻、海帶根/燒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲	5.3	2.7	2	2.7	74.5
1/12	三	白飯	鮮菇燒雞 鮮菇、雞肉/燒	開湯高麗 高麗菜、蝦米、紅絲/炒	客家小炒 非基改豆干片豬肉、芹菜/炒	青菜	菇菇豆薯湯 菇、豆薯	5.2	2.5	2	2.5	71.4
1/13	四	主廚炒飯	黃金香酥豬排 豬排/炸	糖醋甜不辣 洋葱、甜不辣/燒	一番小火鍋 白蘿蔔、玉米圓、魚丸、非基改豆皮/煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	5.5	2.5	2	2.8	74.9
1/14	五	小米Q飯	椰汁咖哩雞 洋葱、紅蘿蔔、洋葱、雞肉/煮	酢醬香香豬 豬肉、非基改豆干、蔥/炒	極品佛跳牆 豬肉、大白菜、芋頭、蝦米/煮	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜、豬肉	5.2	2.5	2.2	2.5	71.9
1/17	一	白飯	蔥爆肉柳 豬肉、洋葱/炒	蕃茄滑蛋 蕃茄、雞蛋/炒	沙茶玉米 非基改玉米粒、毛豆、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 小魚干、非基改豆腐	5.5	2.7	2	2.5	75.0
1/18	二	番茄義大利麵	海苔鹽酥雞 雞肉/炸	和風一番煮 白蘿蔔、玉米圓、金針菇/煮	奶香白菜 大白菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	黑糖地瓜芋圓 鮮奶、地瓜、芋圓	5	2.5	2	2.8	71.4
1/19	三	白飯	拿波里燉肉 洋葱、豬肉/煮	蒜泥脆皮豆腐 油豆腐/燒	鮮菇花椰 菇、花椰菜/炒	青菜	冬瓜薏米湯 冬瓜、小薏仁	5.1	2.5	2	2.5	70.7
1/20	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 雞排/燒	滷味湯 豬肉、高麗菜、金針菇、魚丸/煮	蔬菜粉絲煲 冬菇、紅蘿蔔、絞肉/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米粒、雞蛋	5.3	2.7	2	2.5	73.6
寒假開始 新年快樂 虎年行大運												
2/11	五	白飯	宮保雞丁 雞肉/炒	肉茸高麗 高麗菜、紅蘿蔔、豬肉/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁、豬肉	5	2.6	2.2	2.5	71.3
2/14	一	白飯	照燒里肌排 豬肉/照燒	泰式打拋豬 豬肉、洋葱、非基改干丁/煮	大瓜鮮菇 大黃瓜、香菇、鵝蛋/煮	產銷履歷蔬菜	金針菇蔬菜湯 金針菇、豬肉、時蔬	5	2.8	2.2	2.5	72.8
2/15	二	五穀米飯	暖呼呼麻油雞 雞肉、紅薑、枸杞/煮	冬瓜花生麵筋 冬瓜、花生、麵筋/煮	青蔥菜脯蛋 雞蛋、青蔥、菜脯/炒	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓、豬肉、芹菜	5.2	2.6	2	2.7	73.1
2/16	三	白飯	義式香料雞 雞肉/燒	海結杏鮑菇 海帶結、杏鮑菇、蘿蔔/燒	開湯蒲瓜 蝦米、蒲瓜/炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2.5	2.2	2.5	70.5
2/17	四	招牌炒飯	脆皮豬排 豬排/炸	金茸高麗菜 金針菇、高麗菜/炒	蔥燒豆干 非基改豆干、豬肉/炒	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆、地瓜圓	5	2.8	2	2.8	73.6
2/18	五	燕麥Q飯	塔香三杯雞 九層塔、雞肉、米酒/炒	日式咖哩 洋葱、紅蘿蔔/煮	季豆黑輪 四季豆、黑輪/炒	有機蔬菜	大頭菜肉片湯 大頭菜、豬肉	5.5	2.5	2.2	2.5	74.0
2/21	一	芝麻飯	糖醋魚丁 洋葱、魚丁/燒	玉米四喜 非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、豬肉/炒	水晶粉絲 冬菇、高麗菜、紅蘿蔔、絞肉/炒	產銷履歷蔬菜	小魚味噌湯 非基改豆腐、海苔、小魚干	5.5	2.5	2	2.5	73.5
2/22	二	日式炒烏龍	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	和風關東煮 蘿蔔、玉米圓、油豆腐/煮	宮保豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、花豆、小薏仁、粉圓	5	2.5	2.8	2.8	73.4
2/23	三	白飯	咖哩雞 雞肉/燒	法式奶香花椰 白花椰、紅蘿蔔/炒	一級棒滷味 甜不辣、非基改百頁/滷	青菜	木瓜鮮肉湯 木瓜、豬肉	5.2	2.5	2	2.5	71.4
2/24	四	小米蒸飯	沙茶松阪豬 豬肉洋葱/炒	極品白菜滷 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔/煮	杏菇四分干 杏鮑菇、非基改四分干/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋	5	2.7	2.2	2.5	78.0
2/25	五	白飯	BBQ雞翅 雞翅/燒	歐姆滑蛋 雞蛋、洋葱、紅蘿蔔、毛豆/炒	芹香洋芋 雞肉、芹菜、洋葱、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔、豬肉	5.5	2.7	2	2.5	75.0

★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。

營養師：呂加蘋 營養字第3594號