



津味優質午餐

北勢國小
114年1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)
1/1	三	2025元旦新年快樂											
1/2	四	小米蒸飯	泰式醬雞排 C雞肉/燒	韭香芽菜 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q韭菜/炒	法式白醬 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐, 味噌		5.4	2.3	2.1	2.8	729
1/3	五	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	滷白菜 Q大白菜, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋		5.2	2.2	2	2.7	701
1/6	一	蕎麥米飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	花椰肉絲 C花椰菜, C豬肉/炒	一品綜合燙 非基改四分干, 海帶結, C豬肉/滷	產銷履歷蔬菜	香菇雞湯 Q香菇, C雞肉		5.2	2.2	2.1	2.8	708
1/7	二	芝麻白飯	砂鍋魚丁 C魚肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋, 菜脯, 蔥/炒	季豆甜不辣 T敏豆, Q甜不辣/炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁, 地瓜圓, 綠豆		5.3	2.3	1.9	2.9	722
1/8	三	五穀米飯	脆皮炸雞腿 C雞肉/炸	眷村滷味 非基改黑豆干, 素肚, C豬肉/滷	肉茸高麗 Q高麗菜, C豬肉/炒	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, Q雞蛋		5.4	2.4	2	3	743
1/9	四	胚芽米飯	筍香東坡肉 C豬肉, 筍干/煮	螞蟻上樹 冬粉, Q高麗菜, Q紅蘿蔔/炒	四季小火鍋 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	有機蔬菜	金茸蔬菜湯 Q金針菇, Q絲瓜, C豬肉		5.4	2.2	2.1	2.8	722
1/10	五	白飯	番茄洋芋雞 C雞肉, Q番茄/煮	蒜香蒲瓜 Q蒲瓜, Q紅蘿蔔/炒	炸醬肉燥 非基改干丁, C豬肉, Q洋蔥/煮	有機蔬菜	香菇肉羹湯 Q香菇, Q雞蛋, C肉羹		5.3	2.4	2.1	2.9	734
1/13	一	海苔香鬆飯	醋溜魚柳 C魚肉/燒	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒, T毛豆, Q雞蛋/炒	白菜麵筋 Q大白菜, Q紅蘿蔔, 麵筋/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜, C豬肉		5.3	2.3	2.1	2.8	722
1/14	二	五穀米飯	蘑菇醬豬排 C豬排/燒	家常豆腐 非基改豆腐, C豬肉/煮	雞柳條/布丁酥 C雞柳條, C布丁酥/煎	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 T地瓜, 芋圓	豆奶	5.2	2.4	2	2.9	725
1/15	三	義大利麵	香香鹹酥雞 C雞肉/炸	起司茄香肉醬 Q非基改玉米粒, C豬肉, Q紅蘿蔔/煮	彩椒花椰 C花椰菜, Q彩椒/炒	季節蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐, Q紅蘿蔔, C豬肉		5.3	2.2	1.9	2.8	710
1/16	四	白飯	日式壽喜燒 C豬肉, Q洋蔥/煮	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	梅粉地瓜條 Q地瓜條/烤	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌		5.2	2.3	2	2.8	713
1/17	五	燕麥Q飯	冬瓜香菇雞 Q冬瓜, Q香菇, C雞肉, 海帶結/煮	鹹水時蔬 Q高麗菜, Q黃豆芽, Q木耳/燙	青醬洋芋 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白玉肉片湯 Q白蘿蔔, C豬肉		5.4	2.2	2.1	2.7	717
1/20	一	白飯	糖醋雞丁 C雞肉/燒	彩繪鮮瓜 Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	脆皮豆腐 非基改油豆腐, C豬肉, 蒜/煮	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋		5.2	2.3	2	2.8	713
寒假開始 新年快樂 蛇年行大運													

★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。◆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。▽週一供應產銷履歷蔬菜、週二、四、五供應有機蔬菜，以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。營養師：李怡宜