



萬興達

精緻午餐

北勢國小-幼兒園

114年2月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧 份量	豆魚蛋肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	熱量 大卡
2/11	二	雞絲拌飯	脆皮雞翅 雞翅/炸	海結佃煮 白蘿蔔+海帶結/滷	蠔油豆腐 豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮	2.6	1	0.6	1.3	330.5
2/12	三	白飯	泡菜炒肉片 豬肉片+大白菜/炒	木耳黃瓜煮 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/煮	芋香白菜滷 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/滷	竹筍大骨湯 竹筍+龍骨/煮	2.5	1.1	0.8	1.2	331.5
2/13	四	五穀飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/燒	芙蓉蒸蛋 雞蛋+豬絞肉/蒸	洋芋燒鮑菇 馬鈴薯+胡蘿蔔+杏鮑菇/煮	筍絲豆腐湯 豆腐+脆筍絲+胡蘿蔔/煮	2.6	1	0.7	1.3	333
2/14	五	起司焗烤飯	吮指翅小腿x2 翅小腿x2/燒	肉香佛手瓜 佛手瓜+肉片+胡蘿蔔/煮	三杯炒干片 豆干片+肉絲/炒	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲/煮	2.4	1	0.7	1.2	314.5
2/17	一	燕麥飯	蘑菇醬肉柳 豬肉柳+杏鮑菇/炒	紅燒豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	韭香銀芽 綠豆芽+韭菜+胡蘿蔔/煮	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮	2.5	1.1	0.7	1.2	329
2/18	二	白飯	唐場炸雞 雞肉/炸	冬瓜燴麵筋 冬瓜+麵筋+胡蘿蔔/煮	什錦寬粉煲 寬粉+綠豆芽+胡蘿蔔/炒	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁/煮	2.6	1	0.6	1.3	330.5
2/19	三	蔥油炒麵條	家鄉燉肉 豬肉丁+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	香筍肉末 竹筍+豬絞肉/炒	芝麻包 芝麻包/蒸	番茄豆腐湯 番茄+豆腐/煮	2.5	1	0.7	1.2	321.5
2/20	四	白飯	熱炒三杯雞 雞肉/燒	香雞堡 雞堡/煎	蘿蔔燒肉末 白蘿蔔+豬絞肉+胡蘿蔔/煮	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	2.4	1.1	0.6	1.2	319.5
2/21	五	香Q油飯	蒜蓉醬豬排 豬排/燒	高麗年糕 高麗菜+年糕+胡蘿蔔/炒	炸醬干丁 豆干丁+豬絞肉/煮	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+肉絲/煮	2.4	1.1	0.6	1.2	319.5
2/24	一	五穀飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	砂鍋白菜 大白菜+胡蘿蔔+木耳/煮	黃金玉米蛋 玉米粒+雞蛋/炒	瓜瓜雞湯 大黃瓜+雞肉/煮	2.6	1	0.7	1.3	333
2/25	二	白飯	照燒魚丁 鯊魚+洋蔥/煮	韭香甜不辣 甜不辣+韭菜/炒	傳統滷味 豆干+海帶結/滷	摩摩喳喳 芋頭+西谷米+地瓜/煮	2.4	1	0.8	1.3	321.5
2/26	三	香菇肉燥飯	蒜泥白肉 豬肉片+綠豆芽/煮	蕈菇炒蒲瓜 蒲瓜+香菇+胡蘿蔔/炒	番茄燴蛋 番茄+雞蛋/炒	筍片排骨湯 脆筍片+排骨/煮	2.5	1	0.6	1.2	319
2/27	四	白飯	卡啦雞腿堡 雞腿堡/炸	蕪菁三絲 結頭菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	酸菜黑豆干 黑豆干+酸菜/煮	冬瓜肉片湯 冬瓜+肉片/煮	2.4	1	0.6	1.3	316.5

*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

★注意：本菜單雞塊、雞堡為重組肉 營養師：余欣儒

本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

歡迎同學熱情訂購

