



津味

優質午餐

北勢國小
114年3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)	海帶 與堅果類 (份)	熱 量 (Kcal)	
3/3	一	白飯	冰糖雞翅 C豬肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	鐵板銀芽 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	5	2.4	2	2.8	706	
3/4	二	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	鮮嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	起司章魚燒 Q大白菜.C魷魚丸/燒	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 T紅豆.地瓜圓	5.2	2.3	2.1	2.7	711	
3/5	三	肉絲炒飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	關東煮 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	鮑菇四分干 Q杏鮑菇.非基改四分干.海帶結/燒	季節蔬菜	海芽肉絲湯 海帶芽.C豬肉	5.3	2.4	2.1	3	739	
3/6	四	燕麥飯	日式豬排 C豬肉/燒	焗烤法式白醬 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	高麗肉茸 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 Q香菇.C雞肉	5.1	2.4	1.9	2.8	711	
3/7	五	白飯	三杯魚丁 C水蜜桃/燒	乳酪洋蔥蛋 Q雞蛋.Q洋蔥.Q紅蘿蔔/炒	雞柳條/鍋貼 C雞柳條.C鍋貼/煎	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍.C豬肉	5.2	2.5	2	2.8	728	
3/10	一	蕎麥米飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q馬鈴薯/煮	蜜汁豆干 非基改黑豆干.Q洋蔥.素肚/燒	西芹黑輪 Q芹.Q黑輪/炒	產銷履歷蔬菜	木瓜豚肉湯 Q青木瓜.C豬肉	5.2	2.4	1.8	2.8	715	
3/11	二	海苔香鬆飯	照燒豚肉煲 C豬肉/燒	宮保海根 海帶根.C豬肉.Q紅蘿蔔/燒	敏豆肉絲 T敏豆.C豬肉/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 Q芋頭.西谷米	5.1	2.3	2	2.9	710	
3/12	三	焗烤義大利麵	脆皮炸雞腿 C雞肉/炸	起司義式肉醬 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	三杯杏菇燴干 Q杏鮑菇.非基改四分干/燴	季節蔬菜	冬瓜肉片湯 Q冬瓜.C豬肉	5.2	2.4	1.9	3	727	
3/13	四	五穀米飯	筍香東坡肉 C豬肉.筍干/煮	大瓜木耳 Q大黃瓜.Q木耳/炒	梅粉地瓜條 Q地瓜條/烤	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌	5.3	2.3	2	2.7	715	
3/14	五	白飯	糖醋魚柳 C水蜜桃/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋.菜脯.蔥/炒	金茸三寶 Q金針菇.竹筍.C豬肉.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	魷魚羹湯 C魷魚羹.Q高麗菜.Q雞蛋	5.1	2.4	2	2.8	713	
3/17	一	白飯	京醬肉絲 C豬肉/煮	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔.T毛豆.Q雞蛋/炒	泰醬獅子頭 Q大白菜.C獅子頭/燒	產銷履歷蔬菜	白玉雞湯 Q白蘿蔔.C雞肉	5.2	2.4	2	2.8	720	
3/18	二	麥片飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	馬鈴薯肉末 Q馬鈴薯.C豬肉.T紅蘿蔔/燒	小魚干花生 小魚干.非基改豆干.花生/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁	5.1	2.5	1.9	2.7	714	
3/19	三	古早味油飯	香酥豬排 C豬肉/炸	海帶三絲 海帶絲.C豬肉.Q紅蘿蔔/炒	蒲瓜肉茸 C豬肉.Q蒲瓜/炒	季節蔬菜	竹筍雞湯 竹筍.C雞肉	5.2	2.4	2	3	729	
3/20	四	白飯	香菇瓜仔雞 C雞肉.Q香菇.鰾瓜/煮	眷村滷味 非基改百頁豆腐.海帶結.Q洋蔥/滷	布丁酥/海鮮捲 C布丁酥.C海鮮捲/炸	有機蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	5.1	2.4	1.9	2.9	715	
3/21	五	小薏仁飯	味噌燒肉 C豬肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	花椰肉絲 C花椰菜.C豬肉/炒	有機蔬菜	黃瓜燉肉湯 Q大黃瓜.C豬肉	5	2.5	2	2.8	714	
3/24	一	白飯	橙汁翅小腿 C雞肉/燒	豆干敏豆 非基改黑豆干.T敏豆.Q木耳/炒	蔬菜粉絲 Q高麗菜.冬粉.C豬肉.Q紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉	5.2	2.4	1.9	2.8	718	
3/25	二	燕麥飯	韓式泡菜豬 C豬肉.Q高麗菜/燒	和風蘿蔔煮 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	麥香雞堡 C雞蛋/煎	有機蔬菜	番薯芋圓湯 T地瓜.芋圓	豆奶	5.1	2.3	2.1	2.7	704
3/26	三	招牌炒麵	卡拉雞腿酥 C雞肉/炸	鮮菇甘藍 Q香菇.Q高麗菜/炒	芹香小炒 非基改干片.C豬肉.Q紅蘿蔔.Q芹/炒	季節蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋	5.2	2.5	2	3	737	
3/27	四	小米蒸飯	鐵板肉柳 C豬肉/炒	芋香白菜 Q芋頭.Q大白菜.C豬肉/滷	季豆甜不辣 T四季豆.Q甜不辣/炒	有機蔬菜	黃芽肉絲湯 Q黃豆芽.C豬肉	5.1	2.4	2.1	2.7	711	
3/28	五	五穀米飯	沙茶魚塊 C水蜜桃/燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	香濃咖哩 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	豆腐味噌湯 非基改豆腐.味噌	5.3	2.3	1.9	2.8	717	
3/31	一	白飯	麻油豚肉 C豬肉.Q高麗菜/煮	宮保油腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	冬瓜麵筋 Q冬瓜.麵筋.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 Q白蘿蔔.Q番茄.C豬肉	5	2.3	2	2.7	694	

★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.含鈣質之穀物.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：李怡宣