



津味優質午餐

北勢國小【幼兒園】

111年3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全蛋 雞腿 湯 (份)	豆腐 雞內 湯 (份)	蔬菜 雞內 湯 (份)	油麵 雞內 湯 (份)	熱 量 (Kcal)
3/1	二	雞絲拌飯	泰式麻莎雞 雞肉/炒	紅燒獅子頭 獅子頭/紅燒	鐵板銀芽 豆芽菜、韭菜/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋	5.2	2.5	2	2.8	728
3/2	三	小米Q飯	沙茶小肉片 C豬排/炸	秀珍菇花椰 Q秀珍菇、C花椰/炒	白醬洋芋 Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁、C豬肉	5.3	2.5	2	2.8	735
3/3	四	五穀米飯	黑胡椒魚丁 魚丁、洋葱/炒	玉米茶碗蒸 玉米、雞蛋	蔬菜粉絲 高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、豬肉/炒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.5	2.8	2	2.5	758
3/4	五	白飯	胖胖爹香雞排 雞肉/炸	鮮瓜燉肉羹 大黃瓜、肉羹/燉	蒜泥脆皮豆腐 非基改油豆腐、蒜/炒	有機 蔬菜	芹香貢丸湯 芹菜、蘿蔔、貢丸片	5	2.8	2	2.8	741
3/7	一	白飯	蘑菇醬燉肉 豬肉/燒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	什錦白干絲 非基改干絲、海帶絲、豬肉/炒	產銷履歷 蔬菜	港式酸辣湯 筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔	5.2	2.5	2.3	2.5	722
3/8	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	竹筍肉絲 筍、肉絲/炒	有機 蔬菜	涼薯肉片湯 涼薯、豬肉	5.2	2.7	2.3	2.5	737
3/9	三	蕎麥米飯	米蘭豚肉 C豬肉、Q蘿蔔/燒	金茸白菜 Q大白菜、Q金針菇/煮	客家小炒 非基改豆干片、Q芹、C豬肉/炒	季節 蔬菜	韓式海帶湯 海帶、C豬肉	5	2.6	2	2.5	708
3/10	四	招牌炒麵	日式炸豬排 豬排/炸	麻婆豆腐 非基改豆腐、豬肉/炒	珍珠肉茸 非基改玉米粒、豬肉、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	綜合燒仙草 鮮草汁、粉圓、小薏仁	5.5	2.7	2	2.8	764
3/11	五	小米蒸飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔/燒	和風一番煮 蘿蔔、豬肉、海帶結/煮	瓜瓜肉燥 瓜仔、絞肉、非基改干丁/煮	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、洋芋、豬肉、芹	5	2.7	2.2	2.6	725
3/14	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	番茄炒蛋 番茄、雞蛋/炒	海根豆干 海帶根、非基改豆干/燉	產銷履歷 蔬菜	港式肉骨茶 冬瓜、豬肉、肉骨茶包	5	2.7	2	2.6	720
3/15	二	胚芽米飯	搖搖樂鹽酥雞 雞肉、海苔粉/炸	法式白醬 洋葱、紅蘿蔔/煮	彩椒肉片 彩椒、洋葱、豬肉/炒	有機 蔬菜	黑糖撞奶 小薏仁、粉圓、奶粉、黑糖	鮮奶 5.5	2.5	2	2.8	749
3/16	三	燕麥白飯	蔥爆肉絲 豬肉/炒	杏鮑菇滷味 杏鮑菇、白蘿蔔/滷	泰式粉絲 冬粉、Q紅蘿蔔、C豬肉、Q高麗菜	季節 蔬菜	木瓜豚肉湯 木瓜、C豬肉	5.3	2.5	2.2	2.5	726
3/17	四	招牌油飯	蜜汁雞腿排 雞腿排/燒	鍋燒白菜滷 大白菜、蛋/煮	泰式打拋肉 豬肉、九層塔、番茄/煮	有機 蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米、雞蛋	5.2	2.7	2	2.8	748
3/18	五	蕎麥米飯	蒜泥白肉 豬肉、洋葱/燒	蝦香扁蒲 蝦皮、扁蒲/炒	魷魚丸燒 魷魚丸/燒	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5.2	2.6	2.2	2.5	727
3/21	一	芝麻香飯	炭烤雞排 雞腿排/燒烤	咖哩洋芋 洋葱、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	菌菇燴干片 非基改豆干片、鮮菇、豬肉炒	產銷履歷 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉	5.5	2.7	2	2.5	750
3/22	二	薏仁米飯	筍香扣肉 豬肉、筍/燉	螞蟻上樹 冬粉、豬肉、高麗/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	有機 蔬菜	鮮菇花枝羹湯 菇、花枝羹	鮮奶 5.5	2.7	2	2.5	750
3/23	三	五穀米飯	暖呼麻油雞 C雞丁、Q豆薯/燒	海帶凍豆腐 海帶、非基改凍豆腐/滷	蒜香花椰 蒜、C花椰菜/炒	季節 蔬菜	刺瓜燉湯 大黃瓜、C豬肉	5	2.5	2.2	2.6	710
3/24	四	義大利麵	轟炸脆皮雞翅 雞翅/炸	鮮菇花椰 香菇、花椰/炒	甜醬關東煮 蘿蔔、米血、黑輪/煮	有機 蔬菜	紅豆芋圓 龍豆、芋圓	5.5	2.6	2.3	2.8	764
3/25	五	地瓜飯	糖醋魚丁 魚肉/燒	蝦香甘藍菜 蝦皮、高麗菜/炒	彩虹炒蛋 非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、蛋/炒	有機 蔬菜	客家米粉湯 米粉、豬肉、芹	5.2	2.7	2.2	2.5	734
3/28	一	白飯	鐵板燒豚肉 豬肉、洋葱/炒	韭香豆芽 韭菜、豆芽、紅蘿蔔/炒	打拋油豆腐 非基改油豆腐、九層塔、豬肉/燒	產銷履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、非基改玉米	5.2	2.7	2.2	2.6	739
3/29	二	白飯	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	青蔥菜脯蛋 蔥、菜脯、雞蛋/炒	鮮菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜/炒	有機 蔬菜	大頭菜燉湯 大頭菜、豬肉	5.2	2.7	2.3	2.7	746
3/30	三	胚芽米飯	香濃咖哩雞 C雞肉、Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	大鼎滷味 海結、Q蘿蔔/滷	韓式炒高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉	5.2	2.5	2.2	2.5	719
3/31	四	麥片Q飯	蒙古燉肉 豬肉/燒	時蔬寬粉 大白菜、薑、冬粉、豬肉/炒	沙茶百頁 非基改百頁、毛豆、非基改玉米/燒	有機 蔬菜	冬瓜茶西米露 冬瓜茶磚、西米露	5.5	2.6	2	2.6	747

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽ 全面使用非基改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：呂如蕓 營養字第3594號