



津味優質午餐

北勢國小
114年5月菜

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)	海產 與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
5/1	四	白飯	燒烤翅小腿*2 C翅小腿/燒	家常油豆腐 非基改油豆腐.C豬肉/燒	老廚白菜滷 Q大白菜.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	有機蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	5.2	2.5	2	2.5	714
5/2	五	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	馬鈴薯炒蛋 Q馬鈴薯.Q雞蛋/炒	筍丁肉末 Q竹筍.C豬肉/煮	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜.C豬肉	5.3	2.6	2.2	2.6	738
5/5	一	白飯	三杯雞 C雞肉.九層塔/炒	香菇肉燥 C豬肉.非基改碎干丁.香菇/煮	銀芽肉絲 Q豆芽菜.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	5	2.6	2.2	2.5	713
5/6	二	燕麥Q飯	黑胡椒佐豬排 C豬排/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	蒜香甘藍 蒜.Q高麗菜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 Q芋頭.西谷米	5.2	2.5	2.2	2.5	719
5/7	三	鐵板炒飯	夜市鹹酥雞 C雞肉/炸	蔥爆滷味 非基改黑豆干.素肚.C豬肉/燒	葷菇黃瓜 Q香菇.Q大黃瓜/煮	季節蔬菜	竹筍肉絲湯 Q竹筍.C豬肉	5.5	2.5	2	2.8	749
5/8	四	五穀米飯	砂鍋燉魚 C魚肉/燒	乳酪洋蔥蛋 Q雞蛋.Q洋蔥/炒	雞塊*2 C雞塊/煎	有機蔬菜	貢丸米粉湯 Q芹菜.Q紅蘿蔔.粗米粉.C貢丸	5.3	2.6	2.3	2.6	741
5/9	五	白飯	蘑菇醬豬柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	爪哇咖哩 Q洋芋.T紅蘿蔔/煮	丸子扁蒲燒 C魚丸.Q扁蒲/燒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.非基改豆腐.味噌	5.5	2.5	2	2.5	735
5/12	一	白飯	糖醋魚 C魚肉/燒	玉米歐姆蛋 Q非基改玉米.Q雞蛋.T毛豆/炒	滷味燙 Q高麗菜.金針菇.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q絲瓜.Q香菇.Q秀珍菇.C豬肉	5.3	2.6	2.3	2.5	736
5/13	二	小米蒸飯	京都壽喜燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	芹香小炒 Q芹菜.非基改豆干/炒	客家燜筍 Q竹筍.C豬肉/燜	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁	5	2.6	2.2	2.6	717
5/14	三	西西里義大利麵	卡啦脆皮雞翅 C雞翅/炸	豆沙包 豆沙包/蒸	肉絲花椰 C豬肉.Q花椰菜/炒	季節蔬菜	青木瓜燉湯 Q青木瓜.C豬肉	5.2	2.6	2	2.8	735
5/15	四	麥片白飯	筍香東坡肉 筍干.C豬肉/滷	螞蟻上樹 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	小瓜脆薯 Q彩椒.Q小黃瓜.Q涼薯/炒	有機蔬菜	沙茶魷魚羹湯 T紅蘿蔔.Q木耳.Q雞蛋.C魷魚羹	5.5	2.5	2.3	2.6	747
5/16	五	白飯	濃醇咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	肉茸蒸蛋 Q雞蛋.C豬肉/蒸	哈燒部隊鍋 Q大白菜.T紅蘿蔔.韓式年糕/煮	有機蔬菜	結頭菜燉湯 Q結頭菜.C豬肉	5.2	2.5	2.2	2.5	719
5/19	一	蕎麥米飯	塔香羅勒魚 C豬肉.九層塔/燒	西紅柿滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	毛豆百頁燒 T毛豆.非基改百頁豆腐/滷	產銷履歷蔬菜	冬瓜香菇雞湯 Q香菇.Q冬瓜.C雞肉	5.5	2.7	2	2.5	750
5/20	二	白飯	碳烤雞腿排 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	敏豆甜不辣 T四季豆.Q甜不辣/炒	有機蔬菜	冬瓜茶粉圓 冬瓜茶磚.山粉圓.粉圓	5.5	2.6	2	2.6	747
5/21	三	醬香肉燥飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	海結麵輪 海帶結.麵輪/煮	培根高麗菜 C培根.Q高麗菜/炒	季節蔬菜	芹香蘿蔔湯 Q芹菜.Q蘿蔔.Q豬肉	5.3	2.5	2	2.8	735
5/22	四	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/煮	起司洋芋 Q洋芋.T紅蘿蔔/煮	鮮炒扁蒲 Q蒲瓜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽.非基改豆腐.味噌	5.5	2.5	2	2.6	740
5/23	五	五穀米飯	京醬肉絲 C豬肉/炒	香蔥紅絲炒蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	刺瓜貢丸 Q大黃瓜.C貢丸/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	5	2.6	2.3	2.5	715
5/26	一	白飯	醬燒瓜仔雞 香菇.C雞肉.瓜仔.Q蘿蔔/燒	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	酸甜燒餃子*2 C餃子/燒	產銷履歷蔬菜	四神湯 雪蓮子.小薏仁.C豬肉	5.2	2.7	2	2.6	734
5/27	二	小薏仁飯	照燒燒里肌排 C豬排/燒	玉米燴毛豆 Q非基改玉米.T毛豆/煮	家常滷白菜 Q大白菜.T紅蘿蔔.Q芋頭.C豬肉/煮	有機蔬菜	紅豆烤奶 T紅豆.奶粉	豆奶 5.5	2.6	2.2	2.5	748
5/28	三	黃金蛋炒飯	轟炸香酥雞排 C雞肉/炸	和風關東煮 柴魚.Q白蘿蔔.C豬肉.非基改油豆腐/煮	花椰彩繪 C花椰菜.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	客家酸菜湯 酸菜.C豬肉	5.2	2.5	2	2.7	723
5/29	四	小米蒸飯	蒜泥白肉 C豬肉.Q洋蔥/炒	鮮肉蔬菜粉絲 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	冬瓜燒雞 Q冬瓜.C雞肉/燒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 Q番茄.非基改豆腐.Q雞蛋	5.5	2.5	2.3	2.5	743
5/30	五	端午節連假										

★午餐唯一最佳選擇 津味★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：本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含鈣質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，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：呂如蘋