



津味優質午餐

北勢國小【幼兒園】

111年4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 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
1	五	燕麥Q飯	紅燒雞丁 雞肉/燒	蒜香高麗菜 蒜,高麗菜/炒	義式莎莎肉醬 洋芋,豬肉,洋蔥/煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚,味噌,豆腐		5	2.6	2.2	2.5	713
4/2-4/5 兒童節/清明節連假													
6	三	白飯	BBQ燒肉片 豬肉,洋蔥/炒	日式小火鍋 蘿蔔,玉米圈/煮	雞絲花椰 雞肉,花椰菜/炒	季節蔬菜	刺瓜豚肉湯 刺瓜,豬肉		5	2.5	2.4	2.5	710
7	四	中式炸醬麵	日式炸魚排 其餘排/炸	砂鍋佛跳牆 大白菜,芋頭/煮	洋芋花生豆 洋芋,花生,絞肉,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄,洋芋,豬肉		5.3	2.5	2.2	2.7	735
8	五	胚芽米飯	椰香咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋/炒	傳奇滷味燙 高麗菜,非基改凍豆腐,金針菇/煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉		5	2.7	2	2.5	715
11	一	芝麻白飯	韓式泡菜燒肉 豬肉,洋蔥/燒	茶碗蒸 蛋/蒸	沙茶粉絲煲 冬粉,時蔬/炒	產銷履歷蔬菜	雙菇鮮肉湯 秀珍菇,金針菇,豬肉		5.3	2.6	2	2.6	733
12	二	古早味油飯	脆皮嫩汁雞排 雞肉/炸	客家小炒 豆干片,豬肉/炒	刺瓜鮮菇 刺瓜,菇/者	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋	水果	5.2	2.7	2.2	2.8	748
13	三	燕麥Q飯	米蘭燉肉 豬肉,番茄/燉	宮保銀芽 豆芽菜/炒	阿伯黑豆干 海帶,非基改黑豆干/滷	季節蔬菜	竹筍湯 竹筍,豬肉		5	2.7	2	2.5	715
14	四	小米蒸飯	黑胡椒肉排 豬肉/燒"	法式白醬 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	培根甘藍菜 甘藍菜,培根/炒	有機蔬菜	冬瓜茶QQ 冬瓜茶磚,粉圓,小薏仁		5.3	2.5	2.2	2.5	726
15	五	養生地瓜飯	塔香三杯雞 九層塔,雞肉/燒	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	小瓜三絲 小黃瓜,紅蘿蔔,豬肉/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹,蘿蔔,豬肉		5	2.7	2.3	2.6	727
18	一	海苔香鬆飯	蜜汁烤雞排 雞排/烤	和風關東煮 蘿蔔,玉米圈/煮	鐵板油豆腐 非基改油豆腐,豬肉/燒	產銷履歷蔬菜	木瓜豚肉湯 木瓜,豬肉		5	2.7	2.3	2.5	723
19	二	麥片Q飯	沙茶小肉片 豬肉/燒	泰式蔬菜粉絲 冬粉,高麗菜,木耳,豬肉/炒	布丁蒸蛋 蛋/蒸	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,	鮮奶	5.3	2.7	2	2.5	736
20	三	小米香飯	日式親子丼 雞肉,洋蔥/煮	芹香甜條 芹,甜不辣/炒	香蒜花椰 蒜,花椰菜/炒	季節蔬菜	肉骨茶風味湯 蘿蔔,C豬肉,肉骨茶包		5.5	2.5	2	2.6	740
21	四	義大利麵	逮丸鹽酥雞 雞肉/炸	奶香白菜 大白菜,紅蘿蔔/煮	魷魚丸燒 魷魚丸/燒	有機蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米,蛋		5.2	2.5	2	2.8	728
22	五	蕎麥米飯	鐵板燒豚肉排 豬肉/燒	蛋酥扁蒲 蝦皮,扁蒲,蛋/煮	南洋咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 小魚干,味噌,豆腐		5.3	2.5	2	2.6	726
25	一	芝麻香飯	蔥爆雞丁 蔥,雞肉/炒	韭香豆芽 豆芽,韭菜/炒	瓜瓜肉燥 碎瓜,豬肉,非基改碎干丁/煮	產銷履歷蔬菜	港式酸辣湯 筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔		5	2.7	2.2	2.5	720
26	二	白飯	花生扣肉 花生,豬肉/燉	番茄炒蛋 番茄,蛋/炒	客家燜筍 竹筍,豬肉/燜	有機蔬菜	枕瓜大薏仁湯 枕瓜,大薏仁,豬肉	水果	5	2.7	2.3	2.6	727
27	三	五穀米飯	芝麻蜜汁燒雞 芝麻,雞肉/燒	泡菜高麗 高麗菜,紅蘿蔔/炒	傳家滷味燙 杏鮑菇,非基改凍豆腐/滷	季節蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,豬肉,芹菜		5	2.5	2.3	2.5	708
28	四	招牌炒飯	卡拉雞翅 雞肉/炸	白醬馬鈴薯 馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥/煮	什錦三鮮 海帶絲,非基改白干絲,芹菜/炒	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆,地瓜圓		5.3	2.5	2	2.8	735
29	五	小薏仁飯	沙嗲燒魚 魚肉/燒	珍珠肉茸 非基改玉米粒,豬肉/炒	白菜滷 大白菜,木耳/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		5.3	2.5	2.3	2.6	733

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」。產地：台灣。

▽ 全面使用非基㊸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：呂如蘋 營養字第3594號