津味優質午餐

北勢國小(幼兒園)
111年5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)	油脂與堅果類(份)	熱量(Kcal)
2	一	芝麻白飯	蘑菇醬里肌 豬肉/燒	麻婆豆腐 絞肉.非基改豆腐/煮	蔬菜粉絲 冬粉.高麗.豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米.蛋		5.5	2.6	2	2.7	752
3	二	沙茶炒麵	卡滋鹽酥雞 雞肉/炸	奶香洋芋 洋芋.紅蘿蔔/煮	彩椒肉絲 彩椒.肉絲/炒	有機蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔.豬肉		5.5	2.5	2	2.5	735
4	三	糙米蒸飯	京醬肉絲 C豬肉.Q洋蔥/燒	咖哩白花椰 Q白花椰.Q紅蘿蔔/炒	海結百頁燒 海帶結.非基改百頁.毛豆/燒	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.小薏仁.C豬肉		5.2	2.5	2.2	2.6	724
5	四	麥片Q飯	韓式泡菜燒魚 魚肉.泡菜/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔.蛋/炒	鮮菇瓠瓜 鮮菇.瓠瓜/炒	有機蔬菜	沖繩黑糖QQ 粉圓.黑糖		5	2.6	2.3	2.5	715
6	五	白飯	蠔油雞腿排 雞腿排/燒	一品佛跳牆 大白菜.蛋.香菇/煮	糖醋甜不辣 洋蔥.甜不辣/炒	有機蔬菜	三絲湯 涼薯.金針菇.豬肉		5.3	2.5	2.2	2.8	740
9	一	白飯	筍香燉肉 筍.豬肉/燉	珍珠花生豆 非基改玉米粒.花生.紅蘿蔔/炒	蔥燒豆干 蔥.豆干片.豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 蘿蔔.豬肉.凍豆腐		5.3	2.7	2	2.5	736
10	二	五穀米飯	椰香咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔/煮	冬瓜肉燥 冬瓜.絞肉/煮	芙蓉蒸蛋 蛋/蒸	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜.肉片	水果	5.2	3	2.2	2.7	766
11	三	燕麥Q飯	BBQ燒肉片 豬肉/燒	沙茶魷魚羹 筍絲.魷魚羹/燒	韓式年糕 大白菜.年糕/燒	季節蔬菜	蔬菜米粉湯 芹.米粉.C豬肉		5.2	2.5	2.5	2.7	736
12	四	櫻花蝦米糕	轟炸脆皮雞排 雞肉/炸	大根鮮菇燒 蘿蔔.鮮菇/煮	五味脆皮豆腐 非基改豆腐/燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁		5	3	2	2.8	751
13	五	蕎麥米飯	鐵板豬柳 豬肉/燒	銀芽三絲 豆芽.韭菜.紅蘿蔔/炒	乳酪馬鈴薯 乳酪絲.馬鈴薯/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲.非基改豆腐.紅蘿蔔		5.5	2.5	2	2.7	744
16	一	海苔香鬆飯	鹽燒翅小腿*2 雞肉/燒	毛豆干丁 毛豆.非基改干丁.豬肉/炒	鮮菇佛手瓜 鮮菇.佛手瓜/煮	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 芹菜.貢丸.蘿蔔		5	2.8	2.2	2.7	737
17	二	奶香筆管麵	日式炸魚排 魚排/炸	季豆天婦羅 四季豆.甜不辣/炒	黃金筍片 筍.麵輪.豬肉/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 芋圓.奶粉	鮮奶	5.3	2.8	2.3	2.8	765
18	三	麥片Q飯	酸甜燒雞 C雞肉./燒	羅勒鮑菇燒 九層塔.杏鮑菇.百頁/燒	肉茸高麗 Q高麗.C豬肉/炒	季節蔬菜	韓式海帶湯 海帶.黃豆芽.C豬肉		5	2.5	2.3	2.5	708
19	四	小米蒸飯	馬鈴薯燉肉 洋蔥.豬肉/燉	雞絲花椰菜 花椰菜.雞絲/炒	番茄炒蛋 番茄.蛋/炒	有機蔬菜	金茸肉絲湯 金針菇.榨菜.豬肉		5	3	2.5	2.5	750
20	五	白飯	香香麻油雞 雞肉.米血/煮	鮮蔬冬粉煲 冬粉.時蔬/炒	蝦香大瓜 蝦皮.大黃瓜/煮	有機蔬菜	鮮筍湯 竹筍.豬肉		5.5	2.5	2.3	2.7	752
23	一	芝麻飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	和風奶油咖哩 洋芋.紅蘿蔔/煮	芹香海帶絲 芹菜.海帶絲.非基改干絲/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜.豬肉		5.5	3	2	2.7	782
24	二	小米蒸飯	古早味焢肉 豬肉.蘿蔔/滷	白菜滷 大白菜.木耳/煮	乳酪洋蔥滑蛋 乳酪絲.洋蔥.蛋.炒	有機蔬菜	日式味噌湯 小魚干.味噌.非基改豆腐	水果	5.2	2.7	2	2.8	743
25	三	胚芽米飯	紅燒雞丁 CQ雞肉/紅燒	綜合關東煮 蘿蔔.黑輪/煮	鐵板燒銀芽 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	羅宋湯 番茄.洋蔥.洋芋.C豬肉		5	2.5	2.5	2.5	713
26	四	招牌炒飯	日式唐揚炸雞 雞肉/炸	泰式打拋肉 .九層塔.豬肉.番茄/煮	彩繪玉米 非基改玉米.毛豆.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶磚.山粉圓		5.3	2.8	2	2.7	753
27	五	小薏仁白飯	沙茶燒肉片 洋蔥.豬肉/燒	客家小炒 非基改豆干片.豬肉/炒	開陽扁蒲 蝦皮.扁蒲/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜.豬肉		5	3	2	2.7	747
30	一	白飯	鮑菇花雕雞 杏鮑菇.雞肉/煮	石頭火鍋 豬肉.金針菇.魚丸/煮	芝麻黑豆干 非基改黑豆干麻/燒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 玉米.洋芋		5.2	2.8	2	2.7	746
31	二	麥片Q飯	黑胡椒燒肉 豬肉/燒	蔬菜寬粉 時蔬.寬粉/炒	布丁蒸蛋 蛋/蒸	有機蔬菜	雙菇豚肉湯 秀珍菇.香菇.豬肉.絲瓜		5.5	3	2	2.6	777

★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。 ▽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