

萬興達 114年9月 北勢國小菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀雜糧 份量	豆魚 肉份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 大卡
9/1	一	燕麥飯	沙茶豬肉片 豬肉片+洋蔥/炒	客家小炒 豆干+肉絲/炒	芋香白菜滷 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/滷	產銷 木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		5 8	2 4	1 3	2 3	3 4
9/2	二	滷肉飯	塔香三杯雞 雞肉+杏鮑菇/炒	雲耳燴黃瓜 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/煮	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機 綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁/煮		5 7	2 5	1 9	2 4	7 2
9/3	三	白飯	客家滷肉 豬肉丁+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	糖醋甜條 甜不辣+洋蔥/燒	季節 味噌豆腐湯 豆腐/煮		5 8	2 4	1 8	2 4	7 9
9/4	四	白飯	十三香豬肉柳 豬肉柳+洋蔥/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	有機 冬瓜肉片湯 冬瓜+肉片/煮		5 9	2 3	1 8	2 5	7 3
9/5	五	糙米飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	油豆腐肉燥 油豆腐+絞肉/煮	金茸冬瓜 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	有機 玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 8	2 4	1 9	2 3	7 7
9/8	一	小米飯	冰糖翅小腿x2 翅小腿x2/燒	開陽蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔/炒	白鑽黑豆干 黑豆干+白芝麻/滷	產銷 肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		5 7	2 5	1 8	2 4	3 9
9/9	二	白飯	豚肉咖哩 豬肉丁+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒	肉絲海根 海帶根+肉絲/炒	有機 地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		5 8	2 4	1 8	2 3	7 9
9/10	三	茄汁肉醬麵	脆皮炸雞排 雞排/炸	肉香高麗 高麗菜+肉片+胡蘿蔔/炒	關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+油豆腐/煮	季節 黃瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮		5 9	2 5	1 9	2 5	6 0
9/11	四	白飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/燒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉+胡蘿蔔/炒	玉米三色 玉米粒+胡蘿蔔+毛豆仁/炒	有機 筍片雞湯 脆筍片+雞肉/煮		5 8	2 4	1 8	2 3	7 4
9/12	五	麥片飯	泡菜炒肉片 豬肉片+大白菜/炒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	豆薯炒蛋 豆薯+雞蛋+胡蘿蔔/炒	有機 田園蔬菜湯 高麗菜+番茄/煮		5 8	2 4	1 8	2 3	7 9
9/15	一	五穀飯	BBQ雞排 雞排/燒	綜合滷味 豆干+素雞/滷	竹筍肉絲 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	產銷 藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+肉片/煮		5 7	2 5	1 8	2 3	7 5
9/16	二	招牌蛋炒飯	蜜汁豬排 豬排/燒	白菜滷 大白菜+胡蘿蔔+木耳/滷	海帶三絲 海帶絲+豆干絲+胡蘿蔔/炒	有機 芋頭西谷米 芋頭+西谷米/煮		5 9	2 4	1 9	2 4	8 0
9/17	三	白飯	椒鹽炸雞翅 雞翅/炸	醉醬干丁 豆干+絞肉/煮	肉絲銀芽 豆芽菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	季節 玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 8	2 3	1 8	2 5	7 6
9/18	四	白飯	紅燒魚丁 鯊魚/燒	黃金玉米蛋 玉米粒+雞蛋/炒	西芹炒黑輪 黑輪+芹菜/炒	有機 蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+肉絲/煮		5 8	2 4	1 8	2 3	7 9
9/19	五	燕麥飯	香菇雞 雞肉+香菇/煮	法式白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	黃瓜肉片 大黃瓜+肉片/炒	有機 柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		5 7	2 5	1 8	2 3	7 5
9/22	一	糙米飯	日式燒肉片 豬肉片+洋蔥/燒	冬瓜肉燥 冬瓜+絞肉/煮	蠔油燒豆腐 豆腐+香菇+胡蘿蔔/煮	產銷 南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋/煮		5 8	2 4	1 9	2 3	7 7
9/23	二	白飯	迷迭香烤雞排 雞排/燒	水晶粉絲 冬粉+豆芽菜+絞肉/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	有機 冬瓜山粉圓 冬瓜糖+山粉圓/煮		5 8	2 5	1 8	2 3	7 2
9/24	三	日式炒烏龍	海苔魚米花 鯊魚+海苔粉/炸	脆炒高麗 高麗菜+胡蘿蔔/炒	塔香素雞鮑菇 素雞+豆干+杏鮑菇/燒	季節 榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲/煮		5 9	2 4	1 9	2 4	8 0
9/25	四	白飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	仲夏三色 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒	有機 韓式芽菜湯 黃豆芽+豆腐/煮		5 8	2 4	1 8	2 3	7 4
9/26	五	小米飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	筍香炒肉片 脆筍片+肉片/炒	雲耳燴蒲瓜 蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	有機 紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5 8	2 4	1 8	2 3	7 4
9/30	二	白飯	宮保雞丁 雞肉/燒	結頭菜肉絲 結頭菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	絲瓜燴蛋 絲瓜+雞蛋/炒	有機 綠豆西米露 綠豆+西谷米/煮	豆 奶	5 8	2 5	1 8	2 3	7 2

※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

★注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、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

營養師：余欣儒 本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣