津味優質午餐

北勢國小

114年9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)
9/1	一	白飯	三杯雞 C雞肉,九層塔/炒	家常豆腐 非基改豆腐,C豬肉/燒	蒜香甘藍菜 蒜,Q高麗菜,T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋		5.2	2.6	2	2.5	722
9/2	二	五穀米飯	黑胡椒豬柳 C豬肉,Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	螞蟻上樹 Q高麗菜,冬粉,T紅蘿蔔,C豬肉/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 Q芋頭,西谷米		5.5	2.6	2.2	2.5	748
9/3	三	海苔香鬆飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	蒜香花椰菜 蒜,C花椰菜,C肉絲/炒	芹香小炒 Q芹菜,非基改豆干/炒	季節蔬菜	新竹米粉湯 Q芹菜,Q紅蘿蔔,粗米粉,C豬肉		5.3	2.5	2.2	2.7	735
9/4	四	燕麥Q飯	檸檬雞翅 C雞翅/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	麻香芽菜 Q豆芽菜,Q韭菜,T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ,非基改豆腐,味噌		5.2	2.6	2	2.5	722
9/5	五	白飯	香煎雞腿排 C雞肉/煎	咖哩肉末 Q洋芋,T紅蘿蔔,C絞肉/煮	腐皮白菜 Q大白菜,T紅蘿蔔,C豬肉/煮	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜,C豬肉		5.5	2.5	2.3	2.5	743
9/8	一	白飯	南瓜燉魚 Q南瓜,Q魚肉/燒	起司玉米蛋 乳酪絲,Q非基改玉米,Q雞蛋/炒	冬瓜麵筋 Q冬瓜,麵筋/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
9/9	二	小薏仁飯	椒麻醬佐豬排 C豬排/燒	芝麻海帶絲 芝麻,海帶絲,C豬肉/炒	蕈菇扁蒲 Q香菇,Q蒲瓜,T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁		5.2	2.5	2.5	2.5	727
9/10	三	義大利麵	卡拉脆皮雞翅 C雞肉/炸	蔥燒油豆腐 青蔥,非基改油豆腐/燒	日式蘿蔔煮 Q白蘿蔔,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮	季節蔬菜	冬瓜湯 Q冬瓜,C豬肉		5.2	2.6	2	2.7	731
9/11	四	白飯	和風豚肉燒 C豬肉,Q洋蔥/燒	馬鈴薯雞茸 Q洋芋,T紅蘿蔔,C雞肉/煮	培根高麗菜 C培根,Q高麗菜/炒	有機蔬菜	羅宋湯 Q番茄,C豬肉		5.5	2.5	2	2.5	735
9/12	五	胚芽米飯	香菇瓜仔雞 香菇,C雞肉,瓜仔/燒	鮮瓜什錦 Q大黃瓜,Q木耳,C豬肉/炒	布丁酥+甜不辣 T敏豆,C甜不辣/炒	有機蔬菜	竹筍燉雞湯 Q竹筍,C雞肉		5.5	2.5	2.2	2.6	745
9/15	一	蕎麥米飯	蒜泥白肉 蒜,C豬肉,Q洋蔥/煮	泰醬打拋豬 九層塔,非基改干丁,絞肉/炒	佛跳牆 Q大白菜,T紅蘿蔔,Q芋頭,C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,Q雞蛋		5	2.6	2.2	2.5	713
9/16	二	白飯	糖醋魚柳*2 C魚柳/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	三杯快炒 Q杏鮑菇,麵腸/炒	有機蔬菜	冬瓜露粉圓 冬瓜茶磚,粉圓,山粉圓[		5.2	2.6	2	2.5	722
9/17	三	古早味拌飯	卡拉香雞排 C雞排/炸	蔥燒四分干 非基改四分干,Q洋蔥,C豬肉/燒	芹香芽菜 Q芹菜,Q豆芽菜,T紅蘿蔔,C豬肉/炒	季節蔬菜	木瓜燉湯 Q青木瓜,C豬肉		5.2	2.6	2	2.7	731
9/18	四	白飯	椰香咖哩雞 C雞肉,Q洋芋/煮	滷味燙 Q高麗菜,金針菇,C豬肉/煮	酸甜餃子燒*2 C水餃/燒	有機蔬菜	三絲肉羹湯 T紅蘿蔔,Q木耳,Q雞蛋,C肉羹		5.2	2.5	2.3	2.5	722
9/19	五	麥片白飯	韓式燒肉 C豬肉/炒	紅絲炒蛋 T紅蘿蔔,Q雞蛋/炒	金茸冬瓜 Q冬瓜,Q木耳,Q金針菇/煮	有機蔬菜	昆布湯 昆布,Q黃豆芽,C豬肉		5	2.5	2.3	2.5	708
9/22	一	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉,Q洋蔥/炒	毛豆百頁海帶 非基改百頁,T毛豆,海帶/炒	鮮菇黃瓜煲 Q香菇,Q大黃瓜,C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋		5.2	2.5	2.2	2.5	719
9/23	二	五穀米飯	破布子蒸魚 C魚丁/蒸	茄汁炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	蔬菜粉絲 Q高麗菜,冬粉,C豬肉/炒	有機蔬菜	紅豆烤奶 T紅豆,奶粉		5.5	2.6	2.2	2.5	748
9/24	三	泰式打拋炒麵	夜市鹹酥雞 C雞肉/炸	彩椒花椰菜 Q彩椒,C花椰菜,C肉絲/炒	鮮肉包 C鮮肉包/蒸	季節蔬菜	港式肉骨茶湯 Q蘿蔔,C豬肉,肉骨茶包		5.2	2.6	2	2.7	731
9/25	四	小薏仁飯	醬燒雞排 C雞排/燒	杏菇薯塊 Q杏鮑菇,Q馬鈴薯,C豬肉/煮	蛋酥白菜 Q雞蛋,Q大白菜,C豬肉/滷	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽,非基改豆腐,味噌		5.5	2.5	2	2.6	740
9/29	五	白飯	燒烤翅小腿*2 C翅小腿/燒	甘甜瓜仔肉 C豬肉,麵腸,瓜仔/煮	鮮炒瓠瓜 Q瓠瓜,C豬肉/炒	有機蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q香菇,Q秀珍菇,C豬肉		5	2.6	2.3	2.5	715
9/29	一	教師節連假											0
9/30	二	白飯	香筍扣肉 筍干,C豬肉	玉米雞茸 Q非基改玉米,T雞肉,T紅蘿蔔/煮	蘿蔔黑輪 Q白蘿蔔,C黑輪/煮	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜,C豬肉	豆奶	5.5	2.5	2	2.5	735

★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、含麩質之穀物、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