

萬興達 111 年 10 月 北勢國小菜單

三 期 一 日	日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全 穀 雜 糧 份	豆 魚 蛋 肉 份	蔬 菜 份	油 脂 份	熱 量 大 卡
▲	10/3	一	糙米飯	砂鍋魚丁 鯪魚+洋蔥/燒	蝦香高麗 高麗菜+胡蘿蔔+蝦皮/炒	三杯燒油腐 油豆腐/燒	產銷履歷	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5 - 5	2 - 8	1 - 8	2 - 2	7 3 9
▲	10/4	二	白飯	豚味咖哩 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	甜蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒	麻辣粉絲 冬粉+高麗菜+絞肉/炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+奶茶/煮		5 - 6	2 - 2	1 - 9	2 - 3	7 0 8
▲	10/6	四	肉絲炒麵	薄皮炸雞排 雞排/炸	芋香白菜滷 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/滷	黃瓜燴丸子 大黃瓜+貢丸+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍+雞肉/煮		5 - 5	2 - 3	1 - 7	2 - 3	7 0 3
▲	10/7	五	薏仁飯	碳烤檸檬雞翅 雞翅/烤	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮		5 - 6	2 - 2	1 - 8	2 - 4	7 1 0
▲	10/11	二	白飯	蒜香嫩豬排 豬排/燒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	鍋燒蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+木耳/煮	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜+雞蛋/煮		5 - 6	2 - 3	1 - 8	2 - 3	7 1 3
▲	10/13	四	起司焗烤飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	白鑽蜜汁黑干 黑豆干+白芝麻/滷	玉米三色 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		5 - 6	2 - 3	1 - 8	2 - 4	7 1 5
▲	10/14	五	小米飯	羅勒三杯雞 雞肉/燒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	蘿蔔燴海結 白蘿蔔+海帶結+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨/煮		5 - 6	2 - 4	1 - 7	2 - 3	7 1 8
▲	10/17	一	燕麥飯	吮指棒棒腿x2 翅小腿x2/燒	冰糖燉干丁 豆干丁+絞肉/燒	田園玉米 玉米粒+胡蘿蔔/煮	產銷履歷	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		5 - 5	2 - 3	1 - 8	2 - 3	7 0 6
▲	10/18	二	白飯	蜜汁里肌排 豬排/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	沙茶白菜滷 大白菜+胡蘿蔔+木耳/滷	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖磚+山粉圓/煮		5 - 6	2 - 2	1 - 8	2 - 4	7 1 0
▲	10/20	四	白飯	日式燒肉丼 豬肉+洋蔥/燒	鮮蔬冬粉煲 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	活力歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲/煮		5 - 4	2 - 3	1 - 9	2 - 3	7 0 1
▲	10/21	五	五穀飯	黑胡椒魚丁 鯪魚/燒	雲耳燴黃瓜 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/煮	打拋干丁 豆干丁+絞肉/炒	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結+肉片/煮		5 - 6	2 - 2	1 - 8	2 - 3	7 0 5
▲	10/24	一	麥片飯	筍香控肉 豬肉+筍茸/滷	爆炒高麗 高麗菜+胡蘿蔔/炒	鐵板嫩豆腐 豆腐+絞肉/煮	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		5 - 5	2 - 3	1 - 8	2 - 4	7 1 0
▲	10/25	二	客家粿條	杏子炸豬排 豬排/炸	日式茶碗蒸 雞蛋/蒸	糖醋黑輪 黑輪+洋蔥/燒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	豆奶	5 - 6	2 - 7	1 - 8	2 - 3	7 4 3
▲	10/27	四	白飯	佛蒙特咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	芝香海根 海帶根+白芝麻/炒	肉香燒冬瓜 冬瓜+絞肉/燒	有機蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆+QQ/煮		5 - 5	2 - 3	1 - 8	2 - 3	7 0 6
▲	10/28	五	糙米飯	泡菜炒肉片 豬肉+大白菜/炒	五香滷干片 豆干片/滷	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮		5 - 6	2 - 3	1 - 9	2 - 5	7 1 5
▲	10/31	一	薏仁飯	蔥爆豬肉柳 豬肉+洋蔥/炒	爽口豆芽菜 豆芽菜+韭菜+木耳/炒	奶香玉米 玉米粒+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	產銷履歷	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮		5 - 6	2 - 4	1 - 8	2 - 3	7 2 0

※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

▲表示當日符合教育部所推廣之三章一0政策 營養師：余欣儒、呂芝萱

本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

