



津味優質午餐

北勢國小
112年12月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			湯品		全蛋 雞腿 (份)	豆魚 肉(份)	雞腿 (份)	油雞 腿(份)	熱 量 (kcal)
12/1	五	白飯	香菇瓜仔雞 C雞肉.Q香菇.瓜仔/燒	麥香雞堡 雞堡排/炸	開陽扁蒲 蝦皮.Q扁蒲/炒	有機蔬菜	白玉肉片湯 Q蘿蔔.C豬肉		5.5	2.5	2.2	2.6	745
12/4	一	白飯	橙汁里肌排 C豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋.Q紅蘿蔔.蔥/蒸	川味肉茸豆腐 C豬肉.非基改豆腐/燒	產銷履歷蔬菜	大瓜雞肉湯 Q大黃瓜.C雞肉		5	2.7	2	2.5	715
12/5	二	起司焗烤飯	卡滋雞米花 C雞肉/炸	雙色花椰 C花椰菜.C豬肉/炒	塔香杏菇素肚 九層塔.Q杏鮑菇.素肚/滷	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁		5	2.6	2.2	2.7	722
12/6	三	白飯	天使雞腿排 C雞肉/燒	客家小炒 非基改豆干.C豬肉/炒	日式關東煮 Q白蘿蔔.C豬肉/煮	青菜	海帶燉湯 海帶.C豬肉		5.2	2.6	2	2.6	726
12/7	四	胚芽米飯	砂鍋魚煲 Q洋蔥.C魚肉/炒	雞茸洋芋 C雞肉.Q洋芋/燒	海帶三寶 海帶絲.C豬肉.Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	回甘味噌湯 味噌.非基改豆腐		5.5	2.5	2	2.5	735
12/8	五	小米蒸飯	檸檬翅小腿*2 C雞翅/燒	黃豆芽鮮菇 Q黃豆芽.Q香菇/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 Q竹筍.C豬肉		5	2.6	2.3	2.5	715
12/11	一	芝麻白飯	壽喜燒肉片 C豬肉.Q洋蔥.Q甜椒/燒	酸甜醬油豆腐 非基改油豆腐/燒	黃瓜鮮菇 Q大黃瓜.Q香菇/炒	產銷履歷蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋		5.2	2.6	2	2.5	722
12/12	二	蘑菇青醬麵	卡拉轟炸雞腿 C雞肉/炸	鮮肉包 C鮮肉包/蒸	大白菜鮮菇 Q大白菜.Q香菇/燒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 T地瓜.芋圓		5	2.6	2.3	2.7	724
12/13	三	白飯	霸王薑母鴨 C鴨肉/煮	冰糖滷味 C甜條.C豬肉.海結.Q杏鮑菇/滷	彩椒雞茸花椰 Q彩椒.C雞肉.C花椰/炒	青菜	海芽豚肉湯 海帶芽.C豬肉		5.5	2.5	2	2.5	735
12/14	四	麥片Q飯	日式咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	泰式打拋干丁 非基改豆干丁.C豬肉/炒	肉茸高麗 Q高麗菜.C豬肉/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁雞湯 Q冬瓜.C雞肉.小薏仁		5.2	2.5	2.2	2.5	719
12/15	五	五穀米飯	三杯魚塊 C魚肉/燒	芽菜肉絲 Q豆芽菜.C豬肉/炒	日式茶碗蒸 Q香菇.Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	羅宋湯 Q洋蔥.C豬肉.Q番茄.Q洋芋		5	2.5	2.2	2.5	705
12/18	一	白飯	糖醋咕咾雞 Q洋蔥.C雞肉/炒	沙茶肉茸豆腐 非基改豆腐.C豬肉/燒	蔬菜粉絲 Q高麗菜.Q冬粉.Q紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	結頭菜肉片湯 Q結頭菜.C豬肉		5.5	2.5	2	2.5	735
12/19	二	古早味油飯	肯德脆皮雞翅 C雞肉/炸	玉米雞茸 Q非基改玉米.C雞肉/煮	一品佛跳牆 Q大白菜.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 T紅豆.地瓜圓		5.5	2.5	2	2.7	744
12/20	三	白飯	烤肉醬豚肉 C豬肉.Q洋蔥/炒	三杯綜合滷 非基改黑豆干.海結.C黑輪/滷	韓式高麗年糕 Q高麗菜.年糕/炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉		5.3	2.5	2.2	2.5	726
12/21	四	小薏仁蒸飯	筍香扣肉 筍干.C豬肉/滷	香蔥紅絲蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	和風小火鍋 Q蘿蔔.C豬肉.Q香菇/煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.味噌.非基改豆腐		5.5	2.5	2.3	2.5	743
12/22	冬至	蕎麥米飯	暖呼麻油雞 C雞肉/煮	五更豆腐煲 非基改凍豆腐.Q金針菇/煮	糖醋獅子頭 Q洋蔥.C獅子頭/燒	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓.C豬肉.Q芹菜		5.2	2.6	2	2.5	722
12/25	一	海苔香鬆飯	椒麻彩椒肉片 C豬肉.Q洋芋/燒	醋溜海根 海帶根.芝麻/炒	煎餃+甜不辣 C煎餃.C甜不辣/煎	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋		5.5	2.5	2.2	2.5	740
12/26	二	沙茶炒麵	日式酥炸豬排 C豬肉/炸	傳奇滷味燙 非基改凍豆腐.Q高麗菜.C豬肉/煮	奶香洋芋燉肉 Q洋芋.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 Q芋頭.西谷米	豆奶	5.5	2.5	2	2.7	744
12/27	三	白飯	蔥爆雞排 C雞肉/燒	芝麻麵腸 芝麻.麵腸/燒	冬瓜燒嫩雞 Q冬瓜.C雞肉/燒	青菜	豆薯燉湯 Q豆薯.C豬肉		5.2	2.5	2	2.5	714
12/28	四	小米蒸飯	糖醋魚塊 C魚肉/燒	香蔥菜脯蛋 青蔥.菜脯.Q雞蛋/炒	芋香白菜滷 Q大白菜.Q芋頭/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜Q豬肉		5.2	2.5	2.3	2.5	722
12/29	五	胚芽米飯	蔥爆豚肉 C豬肉.Q洋蔥/炒	雞茸扁蒲 C雞肉.扁蒲/炒	螞蟻上樹 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 Q蘿蔔.C雞肉		5.5	2.5	2.2	2.5	740

★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。
◆注意：甲殼類.芒果.花生.奶類.蛋.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。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商
地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號
服務電話：03-3881534
營養師：呂如蘋 營養字第3594號