

津味 優質午餐

北勢國小
113年 1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			湯品	附餐	全日 總量 (份)	全日 總量 (份)	全日 總量 (份)	全日 總量 (份)	全日 總量 (Kcal)
1/1	一		元旦放假一天										0
1/2	二	香蔥 蛋炒飯	麥香脆皮雞腿 C雞肉/炸	蒜蓉脆皮豆腐 非基改油豆腐/蒜/燒	蒙古芽菜烤肉 Q豆芽菜.C豬肉/炒	有機蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆.粉圓		5 2	2 6	2 2	2 7	7 3 6
1/3	三	白飯	古早味薑母鴨 鴨肉/燒	雙色花椰 C花椰菜.Q紅蘿蔔/炒	夜市滷味 海帶.素肚/滷	青菜	大瓜燉肉湯 綠豆.粉圓		5 2	2 5	2 2	2 5	7 1 4
1/4	四	胚芽米飯	和風蒲燒魚 C魚肉/燒	香蔥炒蛋 青蔥.菜脯.Q雞蛋/炒	鮑菇扁蒲 C杏鮑菇.Q扁蒲/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋		5	2 6	2 3	2 5	7 1 5
1/5	五	燕麥Q飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	筍香麵輪 筍干.麵輪/煮	培根炒高麗 C培根.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	金茸紫菜湯 海芽.Q金針菇		5	2 5	2 3	2 5	7 0 8
1/8	一	芝麻白飯	蒜泥白肉 蒜.C豬肉.Q洋蔥/燒	季豆黑輪 Q四季豆.C黑輪/炒	港式黃金豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	屢歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 Q冬瓜.小薏仁.C豬肉		5 5	2 5	2 2	2 6	7 4 0
1/9	二	焗烤 西西里 義麵	卡滋鹽酥雞 C雞肉/炸	筍片肉羹 竹筍.肉羹/炒	雞茸白菜 C雞茸.Q大白菜/炒	有機蔬菜	芋圓黑糖撞奶 芋圓.小薏仁.奶粉		5 2	2 5	2 3	2 7	7 3 1
1/10	三	白飯	沙茶豬肉丼 C豬肉/燒	海根肉絲 海帶根.C豬肉/炒	彩椒花椰 Q彩椒.C花椰菜/炒	青菜	木瓜雞湯 Q青木瓜.C雞肉		5 2	2 5	2 3	2 5	7 2 2
1/11	四	五穀米飯	蜜汁雞翅 C雞肉/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	泰式打拋肉 Q番茄.Q洋蔥.非基改干丁.C豬肉/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 脆筍絲.非基改豆腐.Q紅蘿蔔.Q雞蛋		5	2 7	2 2	2 5	7 1 5
1/12	五	麥片Q飯	鐵板肉柳 C豬肉.Q洋蔥/燒	法式洋芋燉雞 Q洋芋.C雞肉/燉	花枝丸+煎餃 C花枝丸.C煎餃/煎	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.味噌.非基改豆腐		5 5	2 5	2 2	2 5	7 3 5
1/15	一	白飯	砂鍋魚煲 C魚肉/燒	蔥燒豆干 非基改豆干/燒	番茄滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	屢歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 Q金針菇.Q香菇.C豬肉		5	2 7	2 2	2 5	7 1 5
1/16	二	南洋 雞絲飯	卡拉轟炸雞翅 C雞肉/炸	白菜滷 Q大白菜.C豬肉/滷	海帶三絲 海帶.非基改干絲.Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 T紅豆.地瓜圓	豆奶	5	2 5	2 3	2 7	7 1 7
1/17	三	白飯	橙汁排骨 C豬肉/燒	火腿玉米 C火腿.Q非基改玉米/煮	綜合關東煮 Q蘿蔔.C黑輪/煮	青菜	紫菜貢丸湯 紫菜.C貢丸		5 5	2 5	2 2	2 5	7 3 5
1/18	四	小米蒸飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	冬瓜麵筋 Q冬瓜.麵筋/煮	蝦香甘藍 蝦皮.Q甘藍菜/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋		5	2 5	2 2	2 5	7 0 5
1/19	五	小薏仁飯	筍香東坡肉 筍干.C豬肉/滷	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	鍋貼+地瓜條 C鍋貼.Q地瓜薯條/煎	有機蔬菜	南洋肉骨茶湯 Q白蘿蔔.C豬肉		5	2 6	2 2	2 5	7 1 3
新年快樂 龍年行大運													
2/16	五	芝麻白飯	帝王薑母鴨 C鴨肉/煮	螞蟻上樹 冬粉.Q高麗菜/炒	珍珠肉末 Q非基改玉米.C豬肉/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽.Q雞蛋		5 5	2 5	2 2	2 5	7 3 5
2/17	六	古早味 油飯	脆皮鮮嫩雞腿 C雞肉/炸	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	培根高麗 C培根.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	芋香米粉湯 米粉.Q芋頭.C豬肉		5 2	2 6	2 2	2 7	7 3 6
2/19	一	小米蒸飯	黑胡椒豬柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	雞塊+薯條 C雞塊.Q地瓜薯條/煎	彩椒干片 Q彩椒.非基改豆干片/炒	屢歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋		5	2 6	2 2	2 5	7 0 8
2/20	二	沙茶 鐵板麵	卡滋鹽酥雞 C雞肉/炸	醋溜海帶 海帶.C豬肉.Q紅蘿蔔/炒	豆沙包 C豆沙包/蒸	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草汁.小薏仁.粉圓		5	2 5	2 3	2 7	7 1 7
2/21	三	白飯	蘑菇醬里肌 C豬肉/燒	五味醬油豆腐 非基改油豆腐/燒	日式關東煮 Q白蘿蔔.柴魚/煮	青菜	冬瓜薏仁湯 Q冬瓜.小薏仁.C豬肉		5	2 5	2 2	2 5	7 0 0
2/22	四	五穀米飯	檸檬雞翅 C雞翅/燒	開陽扁蒲 蝦米.Q扁蒲/炒	三杯杏鮑菇 Q杏鮑菇C米血C黑輪/燒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.味噌.非基改豆腐		5	2 5	2 3	2 5	7 0 8
2/23	五	客家 板條	酸甜魚丁 C豬肉/炒	照燒獅子頭 C獅子頭/燒	香蔥紅絲蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	暖呼鹹湯圓 湯圓.C豬肉.Q芹菜		5	2 7	2 2	2 5	7 1 5
2/26	一	白飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	泰式水晶煲 Q高麗菜.冬粉/炒	芝麻黑豆干 芝麻.非基改黑豆干/滷	屢歷蔬菜	酸菜鴨肉湯 酸菜.C鴨肉		5 5	2 5	2 2	2 5	7 3 5
2/27	二	起司 焗烤飯	日式脆皮豬排 C豬排/炸	滷味甜不辣 C甜不辣.非基改油豆腐.海帶/滷	蛋酥高麗 Q雞蛋.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 Q芋頭.西米露	豆奶	5 5	2 5	2 2	2 7	7 4 4
2/28	三		228放假一天			青菜							0
2/29	四	胚芽米飯	蒜香豆瓣魚 C魚肉/燒	起司玉米蛋 Q非基改玉米.Q雞蛋/炒	番茄白花椰 Q番茄.C花椰/炒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.Q紅蘿蔔		5	2 6	2 2	2 5	7 1 3

★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