

萬興達 113年 2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 蛋肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	熱量 大卡
2/16	五	白飯	韓式燒肉片 豬肉+大白菜/煮	五更豆腐煲 豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮	肉香銀芽 豆芽菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5 .7	2 .5	1 .8	2 .4	3 9 .5
2/17	六	火腿蛋炒飯	虱目魚排 虱目魚排/炸	扁蒲炒肉絲 扁蒲+肉絲+胡蘿蔔/煮	茶碗蒸 雞蛋/蒸	有機蔬菜	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮		5 .9	2 .4	1 .9	2 .5	7 5 3
2/19	一	茄汁肉醬麵	醋溜雞丁 雞肉+洋蔥/燒	蘿蔔關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+貢丸/煮	義式肉醬 玉米粒+絞肉+洋蔥/煮	產銷履歷	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		6	2 .3	1 .8	2 .4	4 5 .5
2/20	二	白飯	蒜味魚丁 鯊魚/燒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉/炒	黃瓜什錦 大黃瓜+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		5 .8	2 .5	1 .9	2 .3	4 4 .5
2/21	三	白飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	秘汁滷味 海帶結+素雞+百頁豆腐/滷	雞塊雙拼 雞塊+地瓜薯條/炸	季節蔬菜	羅宋湯 番茄+高麗菜/煮		5 .9	2 .3	1 .8	2 .4	3 8 .5
2/22	四	焗烤飯	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	香菇豆干肉燥 豆干丁+絞肉+香菇/滷	金茸花椰 白花菜+金針菇+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋/煮		5 .8	2 .4	1 .8	2 .3	3 4 .5
2/23	五	燕麥飯	香酥雞排 雞排/炸	蘭陽西西魯 大白菜+蛋酥+胡蘿蔔/煮	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜+肉片/煮		6	2 .5	1 .9	2 .4	7 6 3
2/26	一	麥片飯	京醬肉絲 豬肉+洋蔥/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	白鑽黑豆干 黑豆干+白芝麻/滷	產銷履歷	海帶黃豆芽湯 黃豆芽+海帶芽/煮		6	2 .3	2 .4	2 .4	5 0 .5
2/27	二	白飯	脆皮雞腿 雞腿/炸	蕪菁三絲 結頭菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	洋芋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓 冬瓜糖+山粉圓/煮	豆奶	5 .7	2 .9	2 .3	2 .7	7 0
2/28	三	228放假一天											
2/29	四	招牌炒飯	蒙古炒肉片 豬肉+豆芽菜/炒	三杯豆腐 豆腐+杏鮑菇/煮	麥克雞堡 雞堡/炸	有機蔬菜	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		5 .8	2 .5	1 .8	2 .4	4 6 .5

※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、呂芝萱

本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣