



津味優質午餐

北勢國小
113年3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全蛋 雞腿 排 (g)	豆腐 雞肉 (g)	蔬菜 (g)	海鮮 類 (g)	熱 量 (Kcal)
3/1	五	白飯	洋芋燉肉 Q洋芋.C豬肉/燉	冬瓜麵筋 Q冬瓜.麵筋/煮	菇菇白菜 Q金針菇.Q大白菜/炒	有機 蔬菜	白玉燉湯 Q蘿蔔.C豬肉	5	2.5	2.4	2.5	710
3/4	一	蕎麥蒸飯	香菇瓜仔雞 瓜仔.C雞肉.Q香菇/炒	味噌油豆腐 非基改油豆腐.Q紅蘿蔔/煮	雞柳條+鍋貼 C機柳條+鍋貼/煎	產銷履 歷蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋	5.2	2.5	2.2	2.6	724
3/5	二	經典 焗烤飯	沙茶燒肉丼 C豬肉.Q洋蔥/燒	乳酪蒸蛋 Q雞蛋/蒸	大瓜木耳 Q大黃瓜.Q木耳/炒	有機 蔬菜	紅豆芋圓 T紅豆.芋圓	5	2.6	2.2	2.5	713
3/6	三	白飯	脆皮魷魚排 C魷魚排/炸	夜市滷味 海帶結.素肚.Q杏鮑菇/滷	蒜香雙色花椰 C花椰菜.Q紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	三絲湯 筍絲.Q紅蘿蔔.C豬肉	5.3	2.5	2	2.6	726
3/7	四	肉絲 炒麵	蜜汁烤雞翅 C雞肉/烤	海帶三絲 海帶絲.非基改白干絲.Q紅蘿蔔/炒	風味小籠包 c鮮肉包/蒸	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	5.5	2.5	2.5	2.7	757
3/8	五	五穀米飯	蔥燒肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	季豆甜條 Q四季豆.C甜不辣/炒	雞肉蔬菜冬粉 C雞肉.Q紅蘿蔔.冬粉/炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐.味噌	5.5	2.5	2	2.6	740
3/11	一	小米蒸飯	紐奧良腿排 C雞肉/燒	青醬洋芋燒 C雞肉.Q洋芋.Q洋蔥.Q紅蘿蔔/煮	小魚花生 小魚乾.非基改豆干.花生/炒	產銷履 歷蔬菜	羅宋番茄湯 Q番茄.C豬肉.Q洋蔥	5.3	2.6	2	2.6	733
3/12	二	古早味 滷肉飯	卡拉轟炸雞排 C雞肉/炸	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	肉茸甘藍 C豬肉.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁	5.2	2.5	2.3	2.7	731
3/13	三	白飯	照燒醬豬排 C豬肉/燒	客家小炒 非基改豆干片.C豬肉/炒	白玉肉羹 Q蘿蔔.C肉羹/煮	季節 蔬菜	海芽肉片湯 海芽.C豬肉	5.2	2.6	2	2.5	722
3/14	四	焗烤 義大利麵	蜜汁烤雞腿 C雞肉/烤	什錦燒白菜 Q大白菜.麵筋.Q紅蘿蔔/煮	雞塊+薯條 C雞塊.地瓜薯條/煎	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋	5.2	2.6	2	2.6	726
3/15	五	燕麥Q飯	泰醬翅小腿x2 C雞肉.Q洋蔥/燒	蒜香蒲瓜 蒜.Q蒲瓜/炒	瓜瓜肉燥 瓜仔.非基改碎干.C豬肉/煮	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 Q秀珍菇.Q紅蘿蔔.C豬肉	5	2.6	2.3	2.5	715
3/18	一	海苔香鬆 飯	麻油豚肉燒 Q豬肉/燒	香蔥炒蛋 Q雞蛋.菜脯.青蔥/炒	三杯油豆腐 九層塔.非基改油豆腐/燒	產銷履 歷蔬菜	港式肉骨茶 Q蘿蔔.豬肉.肉骨茶包	5	2.6	2	2.5	708
3/19	二	蕈菇 青醬麵	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	沙茶黑輪米血 C黑輪.C米血/滷	彩椒花椰 Q彩椒.C花椰菜/炒	有機 蔬菜	沖繩黑糖撞奶 奶粉.小薏仁.粉圓	5.2	2.5	2	2.7	723
3/20	三	白飯	橙汁排骨 C豬肉/燒	眷村滷味 海帶結.素肚.豆干/滷	關東小火鍋 Q蘿蔔.C豬肉/煮	季節 蔬菜	雪花菇湯 Q秀珍菇.Q金針菇.Q雞蛋	5.2	2.6	2	2.5	722
3/21	四	小米香飯	佛蒙特咖哩雞 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	毛豆百頁燒 非基改百頁.T毛豆/燒	煎餃蘿蔔糕 C煎餃.蘿蔔糕/煎	有機 蔬菜	刺瓜蕈菇湯 Q大黃瓜.Q香菇.C豬肉	5.2	2.5	2	2.5	714
3/22	五	胚芽米飯	鍋燒魚煲 C水鯊魚/燒	紅娘滑蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	蒜香高麗 蒜.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.Q紅蘿蔔	5	2.6	2.3	2.5	715
3/25	一	芝麻白飯	帝王薑母鴨 薑.Q鴨肉/煮	暹羅打拋肉 九層塔.Q番茄.非基改干丁.C豬肉/煮	芹香芽菜 Q芹菜.Q豆芽/炒	產銷履 歷蔬菜	沙茶肉羹湯 C肉羹.Q紅蘿蔔.Q雞蛋	5.2	2.5	2.2	2.5	719
3/26	二	招牌 炒飯	香酥虱目魚排 C虱目魚排/炸	海帶根肉絲 海帶根.C豬肉/炒	鮮蔬粉絲煲 冬粉.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機 蔬菜	綜合燒仙草 仙草汁.地瓜圓.花豆	5.5	2.5	2.2	2.7	749
3/27	三	白飯	檸檬雞翅 C雞肉/烤	哈燒滷味燙 非基改凍豆腐.Q金針菇/煮	乳酪玉米 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	新竹米粉湯 米粉.Q芹菜.C豬肉	5.5	2.5	2	2.6	740
3/28	四	五穀米飯	筍香扣肉 筍干.C豬肉/滷	布丁酥+地瓜條 C布丁酥.地瓜薯條/煎	鮮菇扁蒲 Q香菇.Q扁蒲/炒	有機 蔬菜	養生木瓜湯 Q青木瓜.C豬肉	5.2	2.5	2.4	2.5	724
3/29	五	麥片Q飯	可樂雞排 C雞肉/燒	日式茶碗蒸 青蔥.Q紅蘿蔔.Q雞蛋/蒸	醉醬干丁 非基改干丁.C豬肉.Q洋蔥/炒	有機 蔬菜	大根豚肉湯 Q蘿蔔.C豬肉	5	2.6	2	2.5	708

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽ 全面使用非基改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。

營養師：呂如蕓 營養字第3594號