



# 津味 優質午餐

## 北勢國小附設幼兒園

### 110年11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 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	熱量 (Kcal)
11/1	一	白飯	<b>蘿勒三杯雞</b> 雞肉,九層塔/燒	<b>珍珠玉米</b> 非基改玉米,豬肉,小紅丁,毛豆/炒	<b>白菜豆腐</b> 豬肉,大白菜,非基改豆腐/煮	<b>海芽蛋花湯</b> 海帶芽,雞蛋	5.4	2.5	2	2.5	728
11/2	二	胚芽米飯	<b>筍干燉腱肉</b> 筍干,豬肉/燒	<b>雞塊X2</b> 雞塊/炸	<b>蛋酥高麗</b> 雞蛋,高麗菜,紅蘿蔔/炒	<b>仙草蜜</b> 仙草,紅豆,地瓜圓	5	2.6	2.2	2.5	713
11/3	三	白飯	<b>蔥燒嫩雞</b> 雞肉/燒	<b>番茄滑蛋</b> 番茄,雞蛋/煮	<b>敏豆肉絲</b> 敏豆,肉絲/炒	<b>古早味米粉湯</b> 米粉,芹	5.2	2.6	2	2.7	731
11/4	四	主廚炒飯	<b>照燒烤雞排</b> 雞排/烤	<b>甜醬關東煮</b> 白蘿蔔,杏鮑菇,甜不辣/煮	<b>海根豆干</b> 海帶根,非基改豆干,豬肉/炒	<b>冬瓜薏米湯</b> 冬瓜,小薏仁	5.1	2.6	2.2	3	742
11/5	五	麥片Q飯	<b>沙嗲魚丁</b> 魚丁/燒	<b>鮮筍肉絲</b> 豬肉,竹筍,紅蘿蔔,木耳/炒	<b>韭菜寬粉</b> 韭菜,豬肉,紅蘿蔔,寬粉/炒	<b>招牌肉羹湯</b> 肉羹,紅蘿蔔,雞蛋	5.4	2.6	2.1	2.6	743
11/8	一	白飯	<b>沙茶肉片</b> 洋蔥,豬肉/燒	<b>客家小炒</b> 豬肉,非基改豆干,紅蘿蔔/炒	<b>椰香咖哩</b> 洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	<b>白玉肉片湯</b> 白蘿蔔,豬肉	5.5	2.6	2	2.5	743
11/9	二	招牌炒麵	<b>日式大阪豬排</b> 豬排/炸	<b>蒙古燒肉</b> 洋蔥,豬肉,豆芽菜/炒	<b>小瓜雞絲</b> 小瓜,雞肉,紅蘿蔔/炒	<b>玉米濃湯</b> 非基改玉米粒,雞蛋	5	2.7	2	3	738
11/10	三	白飯	<b>香菇雞丁</b> 菇,雞肉/燒	<b>沙茶滷味</b> 素肚,百頁/煮	<b>肉茸花椰</b> 豬肉,花椰菜/炒	<b>羅宋湯</b> 番茄,馬鈴薯	5.1	2.6	2.1	2.6	722
11/11	四	蕎麥米飯	<b>蜜汁燒雞翅</b> 雞翅/燒	<b>彩椒豆干</b> 彩椒,非基改豆干,豬肉,毛豆/炒	<b>一品佛跳牆</b> 豬肉,大白菜,紅蘿蔔/煮	<b>黑糖QQ撞奶</b> 黑糖,粉圓,奶粉	5.2	2.6	2	2.7	731
11/12	五	五穀米飯	<b>蒜泥白肉</b> 洋蔥,蒜,豬肉/煮	<b>刺瓜燒雞</b> 大黃瓜,雞肉,紅蘿蔔/燒	<b>三色滑蛋</b> 三色豆,雞蛋/炒	<b>木瓜雞湯</b> 木瓜,雞肉	5	2.7	2.1	2.6	722
11/15	一	白飯	<b>碳烤雞排</b> 雞排/烤	<b>芙蓉蒸蛋</b> 雞蛋/蒸	<b>蒜香油豆腐</b> 洋蔥,豬肉,非基改油豆腐/燒	<b>竹筍肉絲湯</b> 竹筍,豬肉,薑	5	2.8	2	2.8	736
11/16	二	小米蒸飯	<b>糖醋魚塊</b> 魚丁/燒	<b>芹香海帶絲</b> 豬肉,海帶絲,紅蘿蔔,芹菜/炒	<b>和風白醬洋芋</b> 洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	<b>綠豆包心粉圓</b> 綠豆,包心粉圓	5.5	2.5	2	2.6	740
11/17	三	白飯	<b>BBQ燒肉</b> 豬肉/燒	<b>沙茶小火鍋</b> 大白菜,玉米圓,杏鮑菇,金針菇/煮	<b>彩椒肉絲</b> 彩椒,洋蔥,豬肉/炒	<b>迪化麵線湯</b> 紅麵線	5.3	2.7	2.1	2.6	743
11/18	四	古早味油飯	<b>夜市鹽酥雞</b> 雞肉/炸	<b>紅娘炒蛋</b> 紅蘿蔔,洋蔥,雞蛋/炒	<b>蔥燒黑豆干</b> 豬肉,洋蔥,紅蘿蔔,非基改黑豆干/炒	<b>薑絲冬瓜湯</b> 冬瓜,薑絲	5	2.8	2	3	745
11/19	五	燕麥飯	<b>麻油米血雞</b> 米血糕,雞肉/煮	<b>紅燒獅子頭</b> 獅子頭/燒	<b>開陽高麗</b> 高麗菜,紅蘿蔔,蝦米,乾香菇/炒	<b>肉骨茶湯</b> 蘿蔔,豬肉,肉骨茶包	5.3	2.6	2.1	2.8	745
11/22	一	海苔香鬆飯	<b>韓式泡菜燒肉</b> 大白菜,豬肉/燒	<b>毛豆百頁海結</b> 毛豆,非基改百頁,海帶結/煮	<b>蔬菜粉絲</b> 高麗菜,紅蘿蔔,冬粉/炒	<b>貴族濃湯</b> 非基改玉米粒,雞蛋	5.4	2.5	2	2.7	737
11/23	二	白飯	<b>爪哇咖哩雞</b> 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞肉/煮	<b>宮保豆芽</b> 豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜,木耳/炒	<b>香蔥菜脯蛋</b> 蔥,菜脯,雞蛋/炒	<b>白玉鮮肉湯</b> 白蘿蔔,豬肉	5.4	2.5	2	2.6	733
11/24	三	白飯	<b>回鍋肉片</b> 豬肉,高麗菜/炒	<b>冬瓜肉燥</b> 冬瓜,豬肉/煮	<b>雞絲白花菜</b> 白花菜,雞肉/炒	<b>古早味三絲湯</b> 筍絲,木耳,肉絲	5.2	2.6	2	2.6	726
11/25	四	義式肉醬麵	<b>脆皮雞翅</b> 雞翅/炸	<b>奶香白菜</b> 大白菜,紅蘿蔔/煮	<b>芝麻包</b> 芝麻包/蒸	<b>芋圓撞奶</b> 芋圓,奶粉,茶包	5.2	2.6	2	3	744
11/26	五	胚芽米飯	<b>味噌燉肉</b> 洋蔥,豬肉,白蘿蔔/煮	<b>沙茶玉米</b> 非基改玉米粒,紅蘿蔔/煮	<b>胡瓜肉片</b> 大黃瓜,豬肉,紅蘿蔔/煮	<b>蕃茄蛋花湯</b> 番茄,雞蛋	5.3	2.7	2.1	2.6	743
11/29	一	白飯	<b>紐奧良雞腿排</b> 雞腿排/燒	<b>筍香肉絲</b> 筍干,豬肉/燒	<b>蒲瓜百匯</b> 蒲瓜,非基改豆皮,紅蘿蔔/煮	<b>海芽味噌湯</b> 海帶芽,味噌,非基改豆腐,柴魚	5.5	2.6	2	2.6	747
11/30	二	小米蒸飯	<b>黑椒醬豬排</b> 豬肉/燒	<b>洋芋燒肉</b> 豬肉,洋芋,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	<b>和風一番煮</b> 豬肉,白蘿蔔,玉米段/煮	<b>木須肉絲湯</b> 榨菜,C肉絲	5	2.7	2	2.6	720

★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。

營養師：郭育榕 營養字第007297號

2021/10/26 16:04