



# 津味優質午餐



感謝您的反饋!!  
※津味午餐問卷調查  
線上調查表

北勢國小  
113年4月菜單

| 日期   | 星期 | 主食    | 美味主菜              | 美味副菜                            |                            | 青菜     | 湯品                       |    | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜(份) | 油脂與堅果 | 熱量 (Kcal) |
|------|----|-------|-------------------|---------------------------------|----------------------------|--------|--------------------------|----|-------|-------|-------|-------|-----------|
| 4/1  | 一  | 白飯    | 羅勒三杯雞<br>C雞肉/炒    | 一品滷味燙<br>非基改油豆腐.Q高麗菜.Q金針菇.C豬肉/煮 | 季豆甜不辣<br>T敏豆.Q甜不辣/炒        | 產銷履歷蔬菜 | 玉米濃湯<br>Q非基改玉米粒.Q雞蛋      |    | 5.2   | 2.5   | 2.2   | 2.5   | 719       |
| 4/2  | 二  | 燕麥Q飯  | 日式香酥豬排<br>C豬肉/炸   | 台式菜脯蛋<br>Q雞蛋.菜脯/炒               | 蒲瓜燴豆皮<br>Q蒲瓜.非基改豆皮/炒       | 有機蔬菜   | 紅豆薏仁湯<br>T紅豆.薏仁          |    | 5.3   | 2.6   | 2     | 2.5   | 729       |
| 4/3  | 三  | 海苔香鬆飯 | 廣東嘟嘟雞<br>C雞肉/煮    | 人氣粉絲煲<br>Q紅蘿蔔.Q大白菜.冬粉/煮         | 奶香洋芋<br>Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮         | 季節青菜   | 冬瓜燉肉湯<br>Q冬瓜.C豬肉         |    | 5.4   | 2.5   | 2.3   | 2.7   | 745       |
| 4/8  | 一  | 白飯    | 鐵板豬扒<br>C豬肉/煮     | 蔥燒豆干<br>蔥.非基改豆干/燒               | 莎莎醬獅子頭<br>C獅子頭/煮           | 產銷履歷蔬菜 | 蔬菜菇菇湯<br>Q香菇.Q金針菇.C豬肉    |    | 5.2   | 2.5   | 2.3   | 2.5   | 722       |
| 4/9  | 二  | 香蔥蛋炒飯 | 炭烤醬佐雞排<br>C雞肉/燒   | 滷味世家<br>海帶結.Q杏鮑菇.Q黑輪/滷          | 佛跳牆<br>Q大白菜.C豬肉.Q紅蘿蔔/煮     | 有機蔬菜   | 地瓜芋圓湯<br>T地瓜.芋圓          |    | 5.3   | 2.6   | 2     | 2.7   | 738       |
| 4/10 | 三  | 白飯    | 鮮菇豚肉<br>C豬肉/煮     | 虎皮油腐<br>非基改油豆腐.C豬肉.Q洋蔥/煮        | 鮮菇甘藍<br>Q高麗菜.Q香菇/炒         | 季節青菜   | 番茄蛋花湯<br>Q番茄.Q雞蛋         |    | 5     | 2.5   | 2.2   | 2.5   | 705       |
| 4/11 | 四  | 胚芽米飯  | 御膳香酥魚排<br>C油甘魚/炸  | 翡翠蒸蛋<br>Q雞蛋.Q紅蘿蔔.青蔥/蒸           | 胡瓜什錦<br>C豬肉.Q大黃瓜.Q紅蘿蔔/煮    | 有機蔬菜   | 味噌豆腐湯<br>味噌.非基改豆腐        |    | 5.1   | 2.6   | 2     | 2.5   | 715       |
| 4/12 | 五  | 小米蒸飯  | 照燒翅腿×2<br>C雞肉/燒   | 瓜瓜肉燥<br>醃瓜.C豬肉.非基改干丁/煮          | 雞塊+鍋貼<br>C雞塊.C鍋貼/煎         | 有機蔬菜   | 香菇肉羹湯<br>C肉羹.Q紅蘿蔔.Q雞蛋.香菇 |    | 5.3   | 2.5   | 2.2   | 2.5   | 726       |
| 4/15 | 一  | 白飯    | 橙汁里肌排<br>C豬肉/燒    | 金莎豆腐<br>非基改豆腐.C豬肉.Q洋蔥/煮         | 芹香芽菜<br>Q豆芽菜.Q芹菜/炒         | 產銷履歷蔬菜 | 玉米濃湯<br>Q非基改玉米粒.Q雞蛋      |    | 5.1   | 2.6   | 2.3   | 2.7   | 731       |
| 4/16 | 二  | 炙燒醬炒麵 | 搖搖鹽酥雞<br>C雞肉/炸    | 茶碗蒸<br>Q雞蛋/蒸                    | 彩椒花椰<br>C花椰菜.Q甜椒/炒         | 有機蔬菜   | 芋頭西米露<br>Q芋頭.西谷米         |    | 5.2   | 2.5   | 2     | 2.5   | 714       |
| 4/17 | 三  | 白飯    | 和風豬肉丼<br>C豬肉/煮    | 綜合滷味<br>素肚.海帶結.Q白蘿蔔/滷           | 蔬菜年糕<br>Q青江菜.年糕/炒          | 季節青菜   | 金茸涼薯湯<br>Q金針菇.Q涼薯        |    | 5.4   | 2.5   | 2.2   | 2.5   | 733       |
| 4/18 | 四  | 五穀米飯  | 蒜蓉香嫩魚塊<br>C水鯊魚/燒  | 番茄炒蛋<br>Q番茄.Q雞蛋/炒               | 可樂餅+黑輪條<br>C可樂餅.Q黑輪條/煎     | 有機蔬菜   | 柴魚味噌湯<br>味噌.柴魚.非基改豆腐     |    | 5.2   | 2.5   | 2.1   | 2.5   | 717       |
| 4/19 | 五  | 麥片Q飯  | 洋芋燒雞<br>C雞肉.Q洋蔥/燉 | 玉米四喜<br>Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.T毛豆.C豬肉/煮   | 冬瓜麵筋<br>Q冬瓜.麵筋/煮           | 有機蔬菜   | 芋香米粉湯<br>米粉.C豬肉.Q芋頭      |    | 5.3   | 2.5   | 2.2   | 2.5   | 726       |
| 4/22 | 一  | 芝麻白飯  | 風味壽喜燒<br>C豬肉/煮    | 金絲炒蛋<br>Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒              | 小魚干花生<br>蔥.小魚干.非基改豆干.花生/炒  | 產銷履歷蔬菜 | 木瓜燉雞湯<br>Q青木瓜.C雞肉        |    | 5     | 2.6   | 2.3   | 2.5   | 715       |
| 4/23 | 二  | 古早味油飯 | 蜜汁雞排<br>C雞肉/烤     | 醋溜海絲<br>海帶絲.C豬肉.Q紅蘿蔔/炒          | 大根燒<br>Q白蘿蔔.C豬肉.C魚丸/煮      | 有機蔬菜   | 綠豆地瓜圓<br>綠豆.地瓜圓          |    | 5.2   | 2.5   | 2     | 2.6   | 719       |
| 4/24 | 三  | 白飯    | 紅蕃薑母鴨<br>C鴨肉/煮    | 杏鮑菇豆干<br>Q杏鮑菇.C豬肉.非基改黑豆干        | 脆炒如意芽<br>Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q韭菜     | 季節青菜   | 刺瓜鮮肉湯<br>Q大黃瓜.C豬肉        |    | 5.4   | 2.4   | 2.2   | 2.6   | 730       |
| 4/25 | 四  | 小米蒸飯  | 脆皮魷魚排<br>C魷魚排/炸   | 芋香白菜滷<br>Q大白菜.C豬肉.Q芋頭/煮         | 黃金乳酪蛋<br>Q雞蛋.Q非基改玉米.Q紅蘿蔔/炒 | 有機蔬菜   | 結頭菜肉片湯<br>Q結頭菜.C豬肉       |    | 5.2   | 2.5   | 2     | 2.5   | 714       |
| 4/26 | 五  | 胚芽米飯  | 蜜汁翅腿燒×2<br>C雞肉/燒  | 蛋酥高麗<br>Q蛋.Q高麗菜/炒               | 青醬洋芋燒<br>Q洋芋.Q紅蘿蔔.九層塔/煮    | 有機蔬菜   | 海芽蛋花湯<br>海帶芽.Q雞蛋         |    | 5     | 2.6   | 2     | 2.7   | 717       |
| 4/29 | 一  | 白飯    | 星廚炆肉<br>C豬肉/滷     | 鮮味凍豆腐<br>非基改凍豆腐.C豬肉.Q大白菜.Q金針菇/煮 | 彩椒黑輪<br>Q彩椒.Q黑輪/炒          | 產銷履歷蔬菜 | 芹香貢丸湯<br>Q芹菜.Q白蘿蔔.C貢丸    |    | 5.2   | 2.6   | 2     | 2.6   | 726       |
| 4/30 | 二  | 小薏仁飯  | 泰式酸甜雞<br>C雞肉/燒    | 筍乾燒麵輪<br>筍乾.麵輪/燒                | 鮮瓜肉片<br>Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮    | 有機蔬菜   | 冬瓜茶QQ<br>冬瓜茶磚.粉圓         | 豆奶 | 5     | 2.4   | 2.3   | 2.7   | 709       |

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。◆古早味油飯使用白米製作。  
◎ 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：李怡宣 營養字第10867號