



# 津味優質午餐

大勇國小  
110年5月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	其他類(Kcal)
3	一	芝麻白飯	沙茶魚塊 C旗魚丁/燒	麻婆豆腐 C絞肉,非基改豆腐/煮	蝦香高麗 蝦皮,Q高麗,Q紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米,Q蛋	5.3	2.5	2	2.5	721
4	二	招牌炒麵 麵條,C豬肉	蘑菇醬里肌 C豬肉/燒	奶香洋芋 Q洋芋,Q紅蘿蔔/煮	海結四分干 海帶結,非基改四分干,C毛豆/燒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西米露	5.3	2.7	2	2.7	745
6	四	麥片Q飯	韓式泡菜燒肉 C豬肉,泡菜/燒	乳酪洋蔥滑蛋 乳酪絲,Q洋蔥,Q蛋/炒	香筍雞絲 Q筍,C雞絲/炒	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	708
7	五	胚芽米飯	椰香咖哩雞 C雞肉,Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	一品佛跳牆 Q大白菜,Q蛋,Q香菇/煮	糖醋甜不辣 洋蔥,C甜不辣/炒	有機蔬菜	三絲湯 涼薯,金針菇,C豬肉	5.3	2.7	2.2	2.7	750
10	一	白飯	霸王薑母鴨 C鴨肉/煮	珍珠花生豆 Q非基改玉米粒,花生,Q紅蘿蔔/炒	海根豆干 海帶根,非基改豆干,C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 蘿蔔,C豬肉,非基改凍豆腐	5.3	2.5	2	2.5	721
11	二	五穀米飯	蠔油雞腿排 C雞腿排/燒	醬燒冬瓜 Q冬瓜,C絞肉/煮	芙蓉蒸蛋 Q蛋/蒸	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜,C肉片	5.2	2.7	2	2.5	729
13	四	櫻花蝦米糕 米,櫻花蝦,Q豬肉	海苔虱目魚排 海苔粉,C虱目魚排/炸	大根燒 Q蘿蔔,Q玉米圈,C豬肉,Q金針菇/煮	五味油豆腐 非基改豆腐/燒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆,包心粉團	5	2.7	2	2.8	729
14	五	蕎麥米飯	鐵板豬柳 C豬肉/燒	銀芽三絲 Q豆芽菜,Q韭菜,Q木耳/炒	乳酪馬鈴薯 乳酪絲,Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔	5.5	2.5	2	2.5	735
17	一	海苔香鬆飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	毛豆干丁 C毛豆,非基改干丁,C豬肉/炒	鮮菇佛手瓜 Q鮮菇,Q佛手瓜/煮	產銷履歷蔬菜	金茸肉絲湯 金針菇,C豬肉	5	2.7	2.2	2.5	720
18	二	義大利麵 麵條	松阪炸豬排 C豬肉/炸	波隆那番茄肉醬 C絞肉,Q番茄,Q洋蔥/煮	黃金筍片 Q筍,Q蛋,C豬肉/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米,Q蛋	5.2	2.5	2.3	2.8	735
20	四	小米蒸飯	鐵板黑椒魚丁 Q洋蔥,水鯊魚丁/燒	雞絲花椰菜 Q小黃瓜,C雞絲/炒	番茄炒蛋 Q番茄,Q蛋/炒	有機蔬菜	黑糖地瓜芋圓 地瓜,芋圓,黑糖	5	2.6	2.3	2.5	715
21	五	燕麥白飯	米血麻油雞 C雞肉,C米血/煮	紅燒肉丸子 C肉丸子/紅燒	蝦香大瓜 蝦皮,Q大黃瓜,Q木耳/煮	有機蔬菜	雙菇肉片湯 秀珍菇,香菇,C豬肉	5.3	2.5	2.2	2.5	726
24	一	芝麻飯	古早味焢肉 C豬肉,Q蘿蔔/燻	鐵板豆芽 Q豆芽菜,Q韭菜/炒	紅娘跑蛋 Q紅蘿蔔,Q蛋/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,C豬肉	5	2.7	2	2.5	715
25	二	小米蒸飯	胡椒雞腿排 C雞腿排/燒	和風奶油咖哩 Q洋芋,Q紅蘿蔔/煮	芹香海帶絲 Q芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 小魚干,味噌,非基改豆腐	5.5	2.5	2	2.5	735
27	四	招牌炒飯 米,C豬肉	海苔搖搖鹽酥雞 (無骨) C雞肉/炸	肉絲花椰 C肉絲,Q花椰菜/炒	彩椒豆薯 Q彩椒,Q豆薯/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆,地瓜圓	5.3	2.5	2.3	2.7	738
28	五	小薏仁白飯	沙茶燒肉片 Q洋蔥,C豬肉/炒	白菜滷 Q大白菜,Q香菇,Q蛋/煮	玉米滑蛋 Q非基改玉米,Q蛋/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜,C豬肉	5.2	2.6	2	2.5	722
31	一	白飯	香菇雞丁 Q香菇,C雞肉/煮	石頭火鍋 C豬肉,Q金針菇,Q蘿蔔,Q玉米圈/煮	韓式豆腐 非基改豆腐,泡菜/燒	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,Q蛋	5.2	2.5	2	2.5	714

★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3504號