



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



信義國小
111年8.9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	水果	全日 總熱量 (Kcal)	每份 總熱量 (Kcal)	每份 蛋白質 (g)	每份 脂肪 (g)	每份 碳水化合物 (g)	
8/30	二	白飯	塔香三杯雞 九層塔,雞肉/燒	玉米四彩 玉米,紅蘿蔔,豬肉,毛豆/煮	鐵板嫩豆腐 豆腐,洋蔥/燒	冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉	5 3	2 5	2 5	2 5	721	
9/1	四	台式炒麵	杏鮑菇花雕雞 杏鮑菇,雞肉/炒	肉茸高麗 高麗菜,豬肉/炒	海帶三絲 海帶,白干絲,芹菜/炒	紅豆湯 紅豆	5	2 5	2 3	2 8	721	
9/2	五	胚芽米飯	蔥爆肉片 豬肉,洋蔥/炒	大瓜燴貢丸 大黃瓜,貢丸/煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋/炒	貴族濃湯 玉米,蛋	5	2 7	2 4	2 5	725	
9/5	一	芝麻白飯 (少肉日)	椰香咖哩丸子 小魚丸,洋芋,紅蘿蔔/煮	客家小炒 豆干片,豬肉/炒	韭香芽菜 韭芽,豆芽菜/炒	白玉燉肉湯 蘿蔔,豬肉	5	2 7	2 3	2 5	723	
9/6	二	麥片Q飯	筍香東坡肉 筍,豬肉/燴	蔬菜粉絲 冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,豬肉/炒	開陽扁蒲 蝦皮,扁蒲/炒	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	豆 奶	5 2	2 5	2 7	731	
9/8	四	白飯	沙茶魚丁 魚肉,洋蔥/燒	芙蓉蒸蛋 蛋/蒸	一品白菜滷 _滷 大白菜,芋頭,紅蘿蔔/煮	味噌豆腐湯 味噌,豆腐	水 果	5 2	2 6	2 4	722	
9/9	五	中秋節補假一天 ◆ 中秋佳節快樂										0
9/12	一	海苔香鬆飯	鐵板肉柳 豬肉,洋蔥/炒	起司玉米蛋 玉米,雞蛋/炒	蔥燒油豆腐 蔥,油豆腐/燒	蔬菜米粉湯 米粉,芹菜,豬肉	5 3	2 8	2 5	2 5	744	
9/13	二	義大利麵	岩燒里肌排 豬肉/燒	海根杏鮑菇 海帶根,杏鮑菇/煮	番茄肉醬 番茄,絞肉,洋蔥/煮	黃瓜肉片湯 大黃瓜,絞肉	鮮 奶	5 2	2 5	2 8	726	
9/15	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 雞肉/烤	招牌佛跳牆 大白菜,豬肉,蛋/煮	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	阿薩姆撞奶 粉圓,奶粉	5 3	2 5	2 3	2 5	729	
9/16	五	白飯	拿波里燉肉 豆薯,豬肉,紅蘿蔔/燴	韓式年糕 高麗菜,年糕/煮	鮮菇竹筍燒 鮮菇,竹筍/燒	海芽蛋花湯 海芽,蛋	水 果	5 2	2 6	2 5	720	
9/19	一	芝麻白飯 (少肉日)	脆皮海鮮排 海鮮排/炸	白玉燒 白蘿蔔,豬肉/炒	瓜瓜肉燥 瓜仔,豆干丁,豬肉/煮	玉米濃湯 玉米,蛋	5	2 6	2 4	2 6	722	
9/20	二	白飯	五味醬肉片 肉片,洋蔥/炒	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯,豬肉/炒	翡翠蒸蛋 蛋,毛豆/蒸	綠豆湯 綠豆	5 3	2 6	2 5	2 5	729	
9/22	四	古早味油飯	蔥燒里肌排 豬肉/燒	開陽白菜 蝦皮,大白菜/炒	毛豆百頁 毛豆,百頁,海帶/燒	羅宋湯 番茄,西洋,豬肉	水 果	5 2	2 6	2 7	724	
9/23	五	五穀米飯	日式親子丼 雞肉,洋蔥,蛋/燒	麻油米血菇菇 米血,杏鮑菇/煮	木耳花椰 木耳,花椰菜/炒	味噌小魚湯 味噌,豆腐,小魚干	鮮 奶	5 2	2 5	2 6	726	
9/26	一	白飯	沙茶醬燒大排 豬肉/燒	彩虹滑蛋 玉米,紅蘿蔔,蛋/炒	麻婆豆腐 豆腐,豬肉/炒	竹筍肉片湯 竹筍,豬肉	5 2	2 7	2 5	2 5	729	
9/27	二	小米蒸飯	招牌鹽酥雞 雞肉/炸	開陽寬粉 蝦皮,寬冬粉,時蔬/炒	彩椒干丁 彩椒,豆干丁,豬肉/炒	金茸蔬菜湯 金針菇,豬肉,綠豆	水 果	5 3	2 6	2 8	742	
9/29	四	燕麥白飯	塔香魚丁 九層塔,魚肉/燒	刺瓜豚肉 大黃瓜,豬肉/煮	香蔥菜脯蛋 蔥,菜脯,蛋/炒	焦糖冬瓜 山粉圓 冬瓜,茶磚,山粉圓	5	2 6	2 4	2 5	718	
9/30	五	白飯	蔥油香雞排 雞肉/燒	油腐燒肉 油豆腐,豬肉/燒	銀芽肉絲 豆芽菜,豬肉/炒	南洋肉骨茶湯 白蘿蔔,豬肉,肉骨茶包	5	2 6	2 5	2 5	715	

*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。
 ※本廠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。
 ◆過敏：豆類、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優質廠商
 地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號
 服務電話：03-3881534
 營業部：呂如穎 營業部：3594號



榮興食品贊成

信義國小 111年9月營養午餐菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	日期	星期	備註
8/30	二	香Q米飯 白米	筍香東坡肉 豬肉,筍干/塊	麻婆豆腐 非基改豆腐,絞肉/蛋	玉米肉燥 玉米粒,絞肉/蛋	有機蔬菜 柴魚味增湯 非基改豆腐,柴魚片	水果	8/30	817
9/1	四	香Q米飯 白米	沙嗲魚丁 洋蔥,魚丁/塊	定食日茶碗蒸 雞腿/蛋	鐵板燒銀芽 豆苗,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 香甜厚奶茶		9/1	759
9/2	五	青醬 義大利麵 玉米粒,紅蘿蔔,雞塊	蜜汁 燒肉片	五味醬 脆皮豆腐 非基改豆腐,蒜泥/炒	刺瓜鮮菇 大萵瓜,香菇,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 海帶芽湯 海帶芽,雞腿		9/2	752
9/5	一	香Q米飯 白米	海結麵輪 海結,麵輪/塊	法式白醬燉雞 雞鮮蛋,紅蘿蔔,雞丁/塊	桂筍肉絲 桂竹筍,肉絲/蛋	產隆蔬菜 香菇雞湯 香菇,雞丁		9/5	722
9/6	二	榮興 招牌炒	搖搖樂 鹹酥雞	甲香佛跳牆 大白菜,木耳,紅蘿蔔,肉丁/塊	塔香百頁 非基改百頁豆腐,九層塔/塊	有機蔬菜 綠豆湯	豆奶	9/6	726
9/8	四	香Q米飯 白米	鐵板豬柳 洋蔥,豬柳碎/塊	鮮蔬粉線煲 高麗菜,冬粉,絞肉/蛋	阿公白菜滷 大白菜,木耳,紅蘿蔔,非基改豆腐/塊	有機蔬菜 福菜肉片湯 福菜,肉片	水果	9/8	779
9/12	一	香甜地瓜飯 白米,地瓜	糖醋魚柳 洋蔥,魚丁/塊	東北角滷肉 番薯粉,絞肉/塊	蝦香胡瓜 胡瓜,木耳,紅蘿蔔/蛋	產隆蔬菜 巧達濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,雞鮮蛋		9/12	765
9/13	二	義大利麵	塔香 三杯雞	雙醬咖哩 雞鮮蛋,紅蘿蔔/蛋	海帶結燒肉 海帶結,雞肉/蛋	有機蔬菜 港式 肉骨茶 白蘿蔔,雞丁,肉骨茶	鮮奶	9/13	754
9/15	四	香Q米飯 白米	沙嗲燒肉 豬肉,紅粉,黃粉/塊	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋/炒	肉絲花椰菜 肉絲,花椰菜	有機蔬菜 竹筍肉片湯 鴨蛋片,肉片		9/15	752
9/16	五	香Q米飯 白米	泰式 椒麻雞	白藍菜肉片 白藍菜,肉片/炒	一品麻辣燙 非基改豆腐,非基改菜心,海帶結/塊	有機蔬菜 海芽豆腐湯 海帶芽,非基改豆腐	水果	9/16	819
9/19	一	香Q米飯 白米	焗烤馬鈴薯 雞鮮蛋,紅蘿蔔,軟肉/塊	蒜泥白肉 肉片,蒜泥,蒜泥/塊	銀芽三絲 豆苗,紅蘿蔔,韭菜/炒	產隆蔬菜 木須蛋花湯 榨菜絲,雞腿		9/19	794
9/20	二	養生薏仁飯 白米,薏仁	麵輪燻肉 雞腿,肉/塊	椒鹽黑輪條 非基改豆干片,CAS黑輪/炒	雞茸蒸蛋 雞腿,雞肉/蛋	有機蔬菜 綠豆芋圓		9/20	722
9/22	四	太子油飯 白米,黑芝麻	本番 壽喜燒 洋蔥,肉片/塊	起司章魚燒 CAS章魚燒,雞鮮蛋/塊	鐵板油豆腐 洋蔥,非基改豆腐,絞肉/蛋	有機蔬菜 花枝羹湯 花枝羹,香菇	水果	9/22	787
9/23	五	香Q米飯 白米	深海魚排 CAS魚排/塊	蛋酥白菜 雞腿,大白菜,木耳/塊	福菜香筍 洋蔥,筍干/蛋	有機蔬菜 醋溜酸辣湯 非基改豆腐,雞腿,木耳	鮮奶	9/23	729
9/26	一	十穀米飯 十穀米,白米	米蘭燻肉 豬肉,雞鮮蛋/塊	五彩鮮瓜 大萵瓜,肉片,紅蘿蔔/炒	紅燒獅子頭 大白菜,CAS獅子頭/蛋	產隆蔬菜 鮮木瓜雞湯 番木瓜,雞丁		9/26	725
9/27	二	台式炒麵 雞腿,紅蘿蔔,木耳	蔥爆雞丁 雞丁,蛋/塊	咖哩肉醬 紅蘿蔔,雞鮮蛋,絞肉/蛋	培根高麗菜 鴨腿,高麗菜/炒	有機蔬菜 QQ冬瓜露 雞皮,肉片	水果	9/27	797
9/29	四	香Q米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排/塊	夏季小火鍋 雞鮮蛋,CAS化驗料/蛋	韓式部隊鍋 大白菜,木耳,紅蘿蔔,非基改豆腐,肉片/蛋	有機蔬菜 刺瓜燻湯 大萵瓜,肉片		9/29	743
9/30	五	旺芽飯 白米,旺芽	8BQ雞排 雞排/塊	眷村醃醬 非基改豆干丁,絞肉/蛋	珍珠滑蛋 雞腿,玉米粒,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 酸菜肉片湯	滿足	9/30	750

菜單設計：徐韻茹營養師（營養字第009436號）『本產品含有蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、胚芽之穀類，不適合對過敏體質者食用』

PS.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。※本廠一律使用『國產生鮮肉品』產地：台灣。



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀類(份)	豆類(份)	蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	三章一0	
8/30	二	糙米飯 白米、糙米/煮	塔香三杯雞 雞丁(C)、素肚/煮	宜蘭西魯肉 大白菜、肉絲(O)、秀珍菇(O)/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	冬瓜鮮菇湯 冬瓜(O)、金針菇(O)	5.6	2.5	1.7	2.8	1	808	V	
9/1	四	招牌炒飯 白米、雞蛋(O)、三色丁(C)/炒	照燒雞肉 雞丁(C)、非基改豆干/煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(O)、紅蘿蔔(O)/炒	小瓜鮮菇 小黃瓜(O)、鮮菇(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.4	2.4	1.7	2.8		727	V	
9/2	五	白米飯 白米/煮	打拋肉 絞肉(O)、洋蔥、九層塔/炒	關東煮 蘿蔔、玉米(C)/煮	醬燒海帶根 海帶根、肉絲(O)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	酸菜肉片湯 酸菜、肉片(O)	5.4	2.4	1.8	2.6		720	V	
9/5	一 少肉日	香Q米飯 白米/煮	肉末醬燒豆腐 非基改豆腐、絞肉(O)/煮	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔(O)、雞蛋(O)/炒	高麗菜炒肉片 高麗菜、肉片(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	野菇涼薯湯 涼薯(O)、金針菇(O)	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V	
9/6	二	番茄肉醬義大利麵 白麵、三色丁(C)/煮	糖醋魚丁 魚丁(C)、非基改豆腐/煮	番茄肉醬 絞肉(O)、洋蔥/煮	鐵板油豆腐 非基改油豆腐、洋蔥/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	芋頭西米露 芋頭O、西谷米	5.6	2.7	1.7	2.8	豆奶	763	V	
9/8	四	薏仁飯 白米、薏仁/煮	咖哩雞丁 雞丁(C)、洋芋/煮	日式蒸蛋 雞蛋(O)/蒸	蒜味長豆 長豆(O)、絞肉(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	酸辣湯 非基改豆腐、筍絲、紅蘿蔔(O)	5.5	2.5	1.9	2.7	1	802	V	
9/9	五	中秋節連假													
9/12	一	香Q米飯 白米/煮	古早味豬排 豬排(O)/滷	炸物拼盤 花枝丸(C)*1、雞塊(C)*1/炸	眷村滷味 海帶結、非基改油豆腐/滷	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	香菇雞湯 雞丁(C)、香菇(O)	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V	
9/13	二	台式油飯 白米、糯米、肉絲(O)、香菇/煮	香滷雞排 雞排(C)/滷	冬瓜香菇 冬瓜(O)、香菇(O)/煮	什錦年糕 年糕、大白菜、紅蘿蔔(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	紅豆紫米湯 紅豆T、紫米	5.6	2.4	1.7	2.8	鮮奶	816	V	
9/15	四	養生小米飯 白米、小米/煮	鮮味魚排 魚排(O)/炸	小瓜肉片 小黃瓜(O)、肉片(O)/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	肉羹湯 肉羹(C)、筍絲、紅蘿蔔(O)	5.3	2.4	1.6	2.8		717	V	
9/16	五	白米飯 白米/煮	家常滷肉 肉丁(O)、非基改豆干/煮	鮮菇扁蒲 扁蒲(O)、鮮菇(O)/炒	什錦粉絲煲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	山藥排骨湯 山藥(O)、排骨丁(C)	5.3	2.6	1.8	2.8	1	797	V	
9/19	一 少肉日	香Q米飯 白米/煮	瓜仔肉 絞瓜、絞肉(O)/煮	洋芋杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇(O)/煮	什錦炒油片絲 非基改油片絲、紅蘿蔔(O)、木耳(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	玉米濃湯 玉米粒(C)、三色丁(C)	5.3	2.4	1.8	2.7		718	V	
9/20	二	肉燥乾麵 白麵、絞肉(O)、香菇/炒	蒜味大排 豬排(O)/燒	涼薯炒蛋 涼薯(O)、雞蛋(O)/煮	客家小炒 非基改豆干、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖磚	5.5	2.5	1.7	2.8		741	V	
9/22	四	五穀飯 白米、五穀米/煮	蒙古燒肉片 肉片(O)、豆芽菜(O)/炒	柴魚蒸蛋 雞蛋(O)、柴魚片/蒸	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔(O)、木耳(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	客家米粉湯 米粉、肉絲(O)	5.4	2.4	1.8	2.8	1	789	V	
9/23	五	白米飯 白米/煮	宮保雞丁 雞丁(C)、非基改豆干/煮	鍋燒黃瓜 大黃瓜(O)、肉片(O)/煮	塔香海茸 海茸、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	榨菜肉絲湯 榨菜絲、肉絲(O)	5.4	2.3	1.7	2.6	鮮奶	785	V	
9/26	一	白米飯 白米/煮	鐵路豬排 豬排(O)/滷	田園毛豆 玉米粒(C)、毛豆(C)/煮	魚香紫茄 茄子(O)、絞肉(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	大滷湯 非基改豆腐、紅蘿蔔(O)、木耳(O)	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V	
9/27	二	糙米飯 白米、糙米/煮	椒鹽魚丁 魚丁(C)、非基改百頁豆腐/炸	椰香咖哩豬 洋芋(O)、紅蘿蔔(O)、肉片(O)/煮	小黃瓜炒雞丁 小黃瓜(O)、雞丁(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	蒲瓜排骨湯 蒲瓜(O)、排骨丁(C)	5.4	2.6	1.6	2.8	1	799	V	
9/29	四	肉絲炒飯 白米、肉絲(O)、三色丁(C)/炒	彩蔬肉片 肉片(O)、彩椒(O)/煮	冬瓜麵筋 冬瓜(O)、麵筋/煮	香拌三絲 海帶絲、非基改白干絲、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	地瓜芋圓湯 地瓜(O)、芋圓	5.3	2.4	1.6	2.8		717	V	
9/30	五	白米飯 白米/煮	春川炒雞 雞丁(C)、高麗菜/炒	鐵板銀芽 豆芽菜(O)、肉絲(O)/炒	番茄炒蛋 番茄(O)、雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	香筍肉片湯 筍片、肉片(O)	5.4	2.3	1.7	2.6		785	V	

三章一0: 臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(O)、產銷履歷農產品(T)

本產品含有魚類、蛋、麩質之穀物、牛奶等, 不適合對其過敏體質者食用

本公司肉品來源一律使用國產豬肉