

# 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11月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	水果	全蛋量(個)	豆魚肉量(份)	蛋量(份)	蔬量(份)	奶量(份)	
11/1	二	胚芽米飯	筍干燉腱肉 <small>筍干C豬肉/燉</small>	三色滑蛋 <small>Q非基改玉米,Q紅蘿蔔,T毛豆,Q雞蛋/炒</small>	蝦香高麗 <small>蝦皮,Q高麗菜,Q紅蘿蔔/炒</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,小薏仁</small>	水果	5.3	2.6	2.3	2.5	73.6
11/3	四	白飯	鐵板里肌肉排 <small>C豬肉/燉</small>	鮮筍肉絲 <small>豬肉,竹筍,紅蘿蔔,木耳/炒</small>	海根豆干 <small>海帶根,非基改豆干,豬肉/炒</small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,雞蛋</small>		5	2.6	2.2	2.5	71.3
11/4	五	麥片Q飯	羅勒三杯魚 <small>九層塔,C雞肉/炒</small>	和風花枝丸 <small>C花枝丸/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗菜,紅蘿蔔,冬粉/炒</small>	雪花菇菇湯 <small>Q金針菇,Q秀珍菇,Q雞蛋</small>		5.5	2.5	2	2.7	74.4
11/7	一	芝麻白飯	香酥魷魚排 <small>C魷魚排/炸</small>	蔥燒黑豆干 <small>C豬肉,Q洋蔥,非基改黑豆干/炒</small>	椰香咖哩 <small>Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮</small>	紫菜蛋花湯 <small>海洋Q雞蛋</small>		5.5	2.6	2	2.5	74.3
11/8	二	<b>招牌炒麵</b>	<b>泰式雞排</b> <small>C雞排/燉</small>	蒙古燒肉 <small>Q洋蔥,C豬肉,Q豆芽菜/炒</small>	珍珠玉米 <small>Q非基改玉米,C豬肉,Q紅蘿蔔,T毛豆/炒</small>	紫魚味噌湯 <small>紫魚,味噌,非基改豆腐</small>	豆奶 3-6	5.5	2.6	2.2	2.7	75.7
11/10	四	蕎麥米飯	蜜汁燒雞翅 <small>C雞翅/燉</small>	紅娘炒蛋 <small>Q紅蘿蔔,Q雞蛋/炒</small>	一品佛跳牆 <small>C豬肉,Q大白菜,Q紅蘿蔔/煮</small>	波霸撞奶 <small>粉圓,奶精,小薏仁</small>	水果	5.2	2.6	2.2	2.5	72.7
11/11	五	五穀米飯	蒜泥白肉 <small>Q洋蔥,蒜,C豬肉/煮</small>	刺瓜貢丸 <small>Q大黃瓜,C貢丸,Q紅蘿蔔/燉</small>	彩椒季豆甜條 <small>Q彩椒,T四季豆,C甜條/炒</small>	白玉肉片湯 <small>Q雞胸,C豬肉</small>		5.3	2.5	2.2	2.5	72.6
11/14	一	海苔香鬆飯	碳烤雞排 <small>C雞排/烤</small>	芙蓉蒸蛋 <small>Q雞蛋/蒸</small>	瓜仔肉燥干丁 <small>瓜仔,C豬肉,非基改干丁/煮</small>	木瓜燉湯 <small>Q木瓜,C豬肉</small>		5	2.7	2	2.5	71.5
11/15	二	小米蒸飯	糖醋燉肉 <small>C豬肉/燉</small>	芹香海帶絲 <small>海帶絲,非基改白干絲/炒</small>	和風白醬洋芋 <small>Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮</small>	冬瓜茶山粉圓 <small>冬瓜茶磚,山粉圓</small>	鮮奶	5.3	2.5	2	2.5	72.1
11/17	四	<b>南洋雞絲飯</b>	<b>鐵板肉柳</b> <small>Q洋蔥,C豬肉/煮</small>	日式蘿蔔煮 <small>Q蘿蔔,C雞胸/煮</small>	小魚豆干 <small>非基改豆干,小魚干,芝麻/炒</small>	貴族濃湯 <small>Q非基改玉米粒,Q雞蛋</small>		5	2.6	2.2	2.8	72.6
11/18	五	燕麥飯	暖呼麻油雞 <small>C雞肉/煮</small>	紅燒獅子頭 <small>C獅子頭/燉</small>	開陽高麗 <small>Q高麗菜,Q紅蘿蔔,蝦皮/炒</small>	米粉湯 <small>粗米粉,C豬肉,Q芹菜</small>	水果	5.2	2.6	2	2.6	72.6
11/19	六	運動會-西點麵包										
11/21	一	補假一天										
11/22	二	白飯	爪哇咖哩雞 <small>Q馬鈴薯,C雞肉/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>Q高麗菜,C豬肉,冬粉/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>Q蕃茄,Q雞蛋/煮</small>	小魚味噌湯 <small>味噌,非基改豆腐,小魚干</small>		5.5	2.6	2	2.5	74.3
11/24	四	<b>義大利麵</b>	<b>蠔油蒜香雞翅</b> <small>C雞翅/燉</small>	奶香白菜 <small>大白菜,紅蘿蔔/煮</small>	西西里肉醬 <small>C豬肉,Q番茄,Q紅蘿蔔/煮</small>	紅豆湯 <small>T紅豆</small>	水果	5	2.6	2.3	2.8	72.9
11/25	五	胚芽米飯	宮保魚丁 <small>C雞肉/煮</small>	沙茶玉米 <small>非基改玉米粒,紅蘿蔔/煮</small>	胡瓜肉片 <small>大黃瓜,豬肉,紅蘿蔔/煮</small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐,醋,蔥,紅蘿蔔</small>	鮮奶	5.5	2.5	2.2	2.5	74.0
11/28	一	白飯	紐奧良雞腿排 <small>雞腿排/燉</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐,C豬肉</small>	蒲瓜百匯 <small>Q蒲瓜,Q紅蘿蔔/煮</small>	蕃茄蛋花湯 <small>Q番茄,Q雞蛋</small>		5	2.6	2.2	2.5	71.3
11/29	二	小米蒸飯	黑椒醬豬排 <small>C豬肉/燉</small>	洋芋燒 <small>Q洋芋,Q紅蘿蔔/煮</small>	和風一番煮 <small>Q豬肉,Q白蘿蔔/煮</small>	竹筍燉湯 <small>Q竹筍,C豬肉</small>	水果	5.5	2.5	2.3	2.5	74.3

★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。

◆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：桃園市大溪區新先東路61巷20弄6號

服務電話：03-3881534

營養師：呂如瑛 營養字第3594號



# 榮興 食品餐盒

信義國小 111年11月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	備註
11/1	二	香Q米飯 白米	香煎虱目魚排	南洋咖哩雞	銀芽三絲	有機蔬菜 香菇雞湯	水果	5.2 2.6 2.2 2.7 0.0 736
11/3	四	香Q米飯 白米	糖醋咕咾肉	紅絲炒蛋	芋香白菜滷	有機蔬菜 紫菜豆腐湯		5.1 2.7 2.3 2.6 0.0 734
11/4	五	香Q米飯 白米	紐澳良腿排	麵輪燒肉	大黃瓜貢丸	有機蔬菜 巧達濃湯		5.3 2.6 2.1 2.6 0.0 736
11/7	一	五穀飯 白米, 五穀米	洋蔥肉絲	鮮肉粉絲	蛋酥白菜	福菜肉片湯		5.2 2.7 2.3 2.6 0.0 741
11/8	二	茄汁義大利麵	蜜汁滷雞排	香甜豆沙包	法式白醬	有機蔬菜 古早味綠豆湯	豆類	5.0 2.7 2.2 2.7 0.0 729
11/10	四	香Q米飯 白米	羅勒三杯雞	甘藍菜肉片	蕃茄炒蛋	有機蔬菜 冬瓜魚丸湯	水果	5.1 2.8 2.1 2.6 0.0 737
11/11	五	香Q米飯 白米	雞絲滷肉	客家燻筍	醬燒獅子頭	有機蔬菜 肉羹湯		5.3 2.8 2.3 2.7 0.0 760
11/14	一	紫米飯 白米, 紫米	蒜泥白肉	五味醬脆皮豆腐	塔香海茸	產廢蔬菜 巧達濃湯		5.2 2.7 2.2 2.8 0.0 748
11/15	二	香Q米飯 白米	糖醋魚球	佛蒙特咖哩肉醬	鮮瓜燻雞	有機蔬菜 新加坡肉骨茶	鮮肉	5.1 2.6 2.3 2.7 0.0 731
11/17	四	香Q米飯 白米	普羅旺斯燻肉	敏豆天婦羅	珍珠滑蛋	有機蔬菜 黃瓜肉片湯		5.0 2.8 2.3 2.7 0.0 739
11/18	五	香Q米飯 白米	雞肉丼飯	蔥燒豆干	蒲瓜百匯	有機蔬菜 紫菜蛋花湯	水果	5.2 2.7 2.1 2.6 0.0 736
11/19	六	可口麵包 甜麵包*1, 鹹麵包*1						
11/21	一	運動會補假						
11/22	二	香Q米飯 白米	鐵路叉燒豬排	瓜瓜肉燥	招牌佛跳牆	有機蔬菜 新竹米粉湯		5.2 2.7 2.1 2.7 0.0 741
11/24	四	香Q米飯 白米	香酥魚柳	長豆肉絲	麻婆豆腐	有機蔬菜 木須肉絲湯	水果	5.3 2.6 2.3 2.6 0.0 741
11/25	五	香Q米飯 白米	爪哇咖哩雞	冬季小火鍋	什錦高麗菜	有機蔬菜 養生木瓜湯	鮮肉	5.1 2.7 2.2 2.6 0.0 732
11/28	一	香甜地瓜飯 白米, 地瓜	筍香東坡肉	和風章魚燒	彩繪玉米	產廢蔬菜 蘿蔔豬肉湯		5.1 2.6 2.2 2.7 0.0 729
11/29	二	香Q米飯 白米	滷豆腐燒肉	奶香洋芋	西紅柿炒蛋	有機蔬菜 日式味噌湯	水果	5.2 2.7 2.3 2.8 0.0 750

菜單設計：鄭仰潔 營養師(營養字第010580號) 『本產品含荷蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、麸質之穀類，不適合對過敏體質者食用。』

DS,本菜單所使用的蕎麥、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『國產鮮肉品』產地：台灣。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	正期 午餐 類(%)	豆 腐 類(%)	蔬 菜 類(%)	水 果 類	乳 品 類	熱 量 (大卡)	三章10
11/1	二	糙米飯 白米、糙米/煮	<b>海結燒肉</b> 肉丁(O)、海帶結/燒	客家小炒 豆干片、肉絲(O)/炒	冬瓜香菇 冬瓜(O)、香菇(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.4	2.3	1.9	2.6	775	V
11/3	四	薏仁飯 白米、薏仁/煮	<b>蔥燒肉絲</b> 肉絲(O)、洋蔥/燒	洋芋玉米 洋芋、玉米粒(C)/炒	什錦粉絲 高麗菜(O)、粉絲、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	白菜肉羹湯 大白菜(O)、肉羹(C)、筍絲	5.5	2.4	1.8	2.6	727	V
11/4	五	香Q米飯 白米/煮	<b>京都大排</b> 肉排(O)/滷	古早味蒸蛋 雞蛋(O)/蒸	瓜仔肉燥 絞肉(O)、花瓜/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	筍片排骨湯 筍片(O)、排骨(C)	5.4	2.7	1.8	2.7	747	V
11/7	一	香Q米飯 白米/煮	<b>咖哩雞丁</b> 洋芋、雞丁(C)/煮	蘿蔔海結 白蘿蔔(O)、海帶結/滷	桂筍肉絲 桂竹筍、肉絲(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	米粉湯 米粉、韭菜(O)、芹菜(O)	5.5	2.4	1.8	2.7	732	V
11/8	二	糙米飯 白米、糙米/煮	<b>鐵板肉片</b> 肉片(O)、洋蔥/燒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉(O)、三色丁(C)/滷	宜蘭西魯肉 大白菜(O)、雞蛋(O)、木耳(O)/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜菇菇湯 冬瓜(O)、金針菇(O)	5.4	2.4	1.6	2.6	715	V
11/10	四	燕麥飯 白米、燕麥/煮	<b>打拋肉</b> 絞肉(O)、毛豆(O)、九層塔/煮	長豆黑輪 長豆(O)、黑輪(C)/炒	鮮菇三絲 木耳(O)、肉絲(O)、香菇(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	海芽味噌湯 海芽、豆腐	5.5	2.3	1.7	2.6	777	V
11/11	五	香Q米飯 白米/煮	<b>蔥燒魚丁</b> 魚丁(C)、洋蔥、豆腐/燒	咖哩百頁 洋芋、百頁豆腐、杏鮑菇(O)/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(O)、雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔(O)、排骨(C)、金針菇(O)	5.5	2.3	1.8	2.6	720	V
11/14	一	香Q米飯 白米/煮	<b>瓜仔燒雞</b> 花瓜、雞丁(C)/燒	玉米三色 玉米粒(C)、三色丁(C)/炒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉(O)、木耳(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	涼薯蛋花湯 涼薯(O)、雞蛋(O)、肉絲(O)	5.4	2.4	1.7	2.7	722	V
11/15	二	肉醬義大利麵 白麵、三色丁(C)、絞肉(O)/煮	<b>香滷大排</b> 肉排(O)/滷	冬瓜麵筋 冬瓜(O)、麵筋/煮	白菜年糕 大白菜(O)、年糕條/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜(O)、肉片(O)、金針菇(O)	5.6	2.2	1.9	2.6	797	V
11/17	四	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	<b>彩椒肉片</b> 彩椒(O)、肉片(O)、洋蔥/炒	日式蒸蛋 雞蛋(O)、柴魚片/蒸	香干海結 豆干、海帶結/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	5.4	2.4	1.8	2.6	720	V
11/18	五	香Q米飯 白米/煮	<b>洋芋燒雞</b> 雞丁(C)、洋芋/燒	黃瓜蒟蒻 大黃瓜(O)、蒟蒻片/炒	筍丁肉燥 絞肉(O)、碎干、筍丁/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	海芽蛋花湯 味噌、雞蛋(O)、豆腐	5.4	2.4	1.9	2.6	783	V
<b>運動會供應麵包</b>													
11/21	一	<b>校慶補假不供餐</b>											
11/22	二	糙米飯 白米、糙米/煮	<b>蔥燒魚丁</b> 魚丁(C)、洋蔥/燒	大根佃煮 白蘿蔔(O)、麵筋、杏鮑菇(O)/煮	花瓜肉燥 絞肉(O)、花瓜/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	番茄豆腐湯 番茄(O)、雞蛋(O)、豆腐	5.5	2.3	1.9	2.6	722	V
11/24	四	小米飯 白米、小米/煮	<b>卡啦雞腿</b> 雞腿(C)/炸	木須三絲 香菇(O)、肉絲(O)、紅蘿蔔(O)/煮	田園毛豆 玉米(C)、毛豆(O)、三色丁(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	香菇冬瓜湯 香菇(O)、冬瓜(O)	5.3	2.4	1.8	2.7	778	V
11/25	五	香Q米飯 白米/煮	<b>泰式打拋豬</b> 絞肉(O)、九層塔、洋蔥/煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔(O)/炒	番茄炒蛋 番茄(O)、雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔黑輪湯 蘿蔔(O)、黑輪(C)、金針菇(O)	5.5	2.5	1.6	2.6	805	V
11/28	一	香Q米飯 白米/煮	<b>三杯雞丁</b> 雞丁(C)、百頁、九層塔/煮	什錦素雞 彩椒(O)、素雞/炒	冬瓜燒肉 冬瓜(O)、肉片(O)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	味噌海芽湯 海帶芽、豆腐、味噌	5.3	2.4	1.9	2.7	720	V
11/29	二	糙米飯 白米、糙米/煮	<b>風味魚排</b> 魚排(C)/燒	蔬菜粉絲 高麗菜(O)、冬粉、沙茶醬/炒	竹筍炒肉絲 桂竹筍、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	香菇雞湯 雞丁(C)、香菇(O)	5.5	2.3	1.6	2.7	779	V

三章一Q: 臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(Q)、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