



津味優質午餐

信義國小

114年6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 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 與 果糖 (g)	熱 量 (Kcal)
6/2	一	白飯	天使腿排 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/炒	丸子蒲瓜煮 C丸子.Q蒲瓜/煮	產銷履歷蔬菜	巧達玉米湯 非基改玉米.Q雞蛋	5.2	2.6	2	2.5	722
6/3	二	五穀米飯	蔥爆魚丁 C魚肉.Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	培根高麗 C培根.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	鮮菇雞湯 Q香菇.C雞肉	5	2.6	2.4	2.5	718
6/4	三	白飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	彩繪花椰菜 Q彩椒.C花椰菜.C肉絲/炒	泰醬打拋肉 九層塔.非基改干丁.絞肉/炒	季節蔬菜	芋頭小薏仁湯 Q芋頭.小薏仁	5.5	2.6	2	2.7	752
6/5	四	燕麥Q飯	糖醋咕咾肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	雞塊+蝦仁捲 C雞塊.C蝦仁捲/炸	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.非基改豆腐.味噌	5.5	2.5	2	2.6	740
6/6	五	白飯	三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	南洋咖哩 Q洋芋.T紅蘿蔔/煮	部隊鍋 Q大白菜.Q金針菇.C豬肉/煮	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	5.5	2.5	2	2.5	735
6/9	一	小米蒸飯	香煎豬排 C豬排/煎	小魚豆干 非基改豆干.小魚干/炒	枸杞冬瓜肉燥 枸杞.Q冬瓜.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	結頭菜燉湯 Q結頭菜.C豬肉	5	2.6	2.2	2.5	713
6/10	二	白飯	筍香腱子肉 C豬肉.筍干/滷	黃金玉米蛋 Q非基改玉米.Q雞蛋/炒	沙茶白玉煮 Q白蘿蔔.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	豆奶 5.3	2.5	2.3	2.5	729
6/11	三	義大利肉醬麵	吮指脆皮雞腿 C雞翅/炸	鮮肉湯包 C鮮肉包/蒸	海帶肉絲 海帶.C豬肉/炒	季節蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆.芋圓	5.2	2.5	2	2.7	723
6/12	四	白飯	日式壽喜燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	焗烤起司洋芋雞 Q洋芋.T紅蘿蔔.C雞肉/煮	芽菜豆包絲 非基改豆包絲.Q豆芽菜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.Q木耳.T紅蘿蔔	5.5	2.5	2	2.5	735
6/13	五	胚芽米飯	椒麻雞 C雞肉/炒	彩繪大瓜 Q木耳.Q大黃瓜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	季豆甜不辣 T四季豆.Q甜不辣/炒	有機蔬菜	筍香肉片湯 Q竹筍.C豬肉	5.5	2.5	2.3	2.5	743
6/16	一	白飯 (蔬食日)	彩椒糖醋魚柳*2 Q魚肉.彩椒/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	五味醬油豆腐 非基改油豆腐.Q木耳.T紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	5	2.7	2	2.5	715
6/17	二	蕎麥米飯	韓式燒肉 C豬肉/炒	高麗年糕 Q高麗菜.年糕/炒	三杯麵腸 九層塔.雞腸/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	5.2	2.6	2	2.5	722
6/18	三	鐵板肉燥飯	卡拉香雞排 C雞排/炸	黃金南瓜豆腐 Q南瓜.非基改油豆腐/炒	蛋酥白菜 Q雞蛋.Q大白菜/炒	季節蔬菜	冬瓜茶西米露 冬瓜茶磚.西米露.山粉圓	5.5	2.5	2	2.7	744
6/19	四	白飯	蘑菇醬里肌 C豬肉/燒	西紅柿炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	蔬菜粉絲 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	有機蔬菜	暖呼肉骨茶 Q白蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包	5.5	2.5	2	2.5	735
6/20	五	麥片白飯	日式咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	花椰肉絲 C豬肉.Q花椰菜/炒	醬燒獅子頭 C獅子頭/燒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉	5.2	2.5	2.2	2.5	719
6/23	一	白飯	香蒜燒魚 蒜.C魚肉/燒	焗烤玉米歐姆蛋 Q非基改玉米.Q雞蛋.T毛豆/炒	韭香芽菜 Q豆芽菜.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	海芽味噌湯 海芽.非基改豆腐.味噌	5.3	2.5	2	2.5	721
6/24	二	五穀米飯	燒烤雞腿排 C雞肉/燒	客家燻筍 筍干.C豬肉/燻	大瓜貢丸 Q大黃瓜.C貢丸/炒	有機蔬菜	芹香米粉湯 Q芹菜.Q紅蘿蔔.粗米粉.C豬肉	5.3	2.5	2.4	2.5	731
6/25	三	烏龍炒麵	日式大阪豬排 C豬排/滷	塔香滷味拼盤 九層塔.Q鮑菇.非基改黑豆干/滷	冬瓜燴三鮮 Q冬瓜.Q秀珍菇.Q雞蛋.T紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	四神湯 雪蓮子.小薏仁.C豬肉	5.2	2.6	2.2	2.7	736
6/26	四	小薏仁飯	燒烤翅小腿*2 C雞肉/燒	香菇瓜仔肉 Q香菇.C豬肉.非基改碎干丁.瓜仔/煮	關東煮 柴魚.Q白蘿蔔.C豬肉/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	5.2	2.5	2.2	2.5	719
6/27	五	白飯	紅燒豬腩 C豬肉/紅燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	照燒章魚燒 C魷魚丸.Q大白菜/燒	有機蔬菜	蒲瓜燉雞湯 Q蒲瓜.C雞肉	5	2.7	2.2	2.5	720
6/30	一	白飯	塔香三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	爪哇馬鈴薯 Q洋芋.T紅蘿蔔/煮	佛跳牆 Q大白菜.T紅蘿蔔.Q芋頭.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	番茄豆腐湯 Q番茄.非基改豆腐.Q雞蛋	5.5	2.5	2.2	2.5	740

★午餐唯一最佳選擇 津味★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。◆注意：本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。▽週一供應產銷履歷蔬菜、週二、四、五供應有機蔬菜，以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。營養師：呂如蘋