



津味優質午餐

信義國小附設幼兒園、課照班

110年9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			湯品	全蛋 全蛋黃 (份)	蛋黃 蛋黃黃 (份)	雞腿 雞腿黃 (份)	雞腿 雞腿黃 (份)	雞腿 雞腿黃 (份)	雞腿 雞腿黃 (份)	雞腿 雞腿黃 (份)
9/1	三	白飯	泰式椒麻雞 雞肉/燒	芝麻黑豆干 菇、佛手瓜/煮	蔬菜粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔/炒	青菜	芹香貢丸湯 芹菜、蘿蔔、貢丸片	5.3	2.5	2	2.8			735
9/2	四	五穀米飯	黑胡椒肉柳 豬肉、洋葱/炒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌、非基改豆腐	5	2.7	2.2	2.5			720
9/3	五	白飯	糖醋雞丁 雞肉/燒	鮮瓜燉肉羹 大黃瓜、肉羹/煮	蔥燒油豆腐 非基改油豆腐、蔥、豬肉/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米、蛋	5.2	2.7	2	2.8			743
9/6	一	白飯	蘑菇醬燉肉 豬肉/燉	焗烤洋芋 洋芋、紅蘿蔔/燒	什錦白干絲 海帶絲、非基改干絲、豬肉/炒	在地產銷履歷蔬菜	港式酸辣湯 筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔	5.4	2.7	2	2.5			743
9/7	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	茶碗蒸 蛋/蒸	筍香肉絲 筍、肉絲/炒	有機蔬菜	涼薯肉片湯 涼薯、豬肉	5.3	2.6	2.2	2.5			734
9/8	三	白飯	京醬肉絲 肉絲/炒	佛跳牆 大白菜、蛋、芋頭/煮	敏豆甜條 敏豆、甜不辣/炒	青菜	海帶燉湯 海帶	5	2.7	2	3			738
9/9	四	招牌炒麵	壽喜燒肉片 洋葱、豬肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、豬肉/炒	和風一番煮 蘿蔔、豬肉、海結/煮	有機蔬菜	黑糖QQ撞奶 粉圓、茶包、奶粉、黑糖	5.2	2.7	2.2	2.8	水果		748
9/10	五	小米蒸飯	三杯魚 魚肉、九層塔/燒	螞蟻上樹 冬粉、紅蘿蔔、豬肉/炒	瓜瓜肉燥 豬肉、豆干丁、蹄瓜/煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋芋、豬肉	5.3	2.7	2	2.5			736
9/11	六	【補課日】 白飯	炭燒雞排 雞肉/燒	彩繪珍珠 非基改玉米粒、紅蘿蔔/炒	鮮菇白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、菇/煮	在地產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉	5.3	2.6	2	2.6			733
9/13	一	海苔香鬆飯 (少肉日)	花生燉肉 花生、豬肉/燒	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	海根豆干 海帶根、非基改豆干/燒	在地產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、排骨	5	2.7	2.2	2.5			720
9/14	二	雞肉飯	搖搖樂鹽酥雞 雞肉、海苔粉/炸	木須黃瓜 木耳、大黃瓜/炒	彩椒肉片 彩椒、洋葱、肉片/炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓	5	2.6	2.5	3	鮮奶		743
9/15	三	白飯	蔥燒豚肉 豬肉/燒	杏鮑菇滷味 蘿蔔、杏鮑菇/滷	韓式年糕 高麗菜、年糕/煮	青菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、豬肉	5	2.8	2	3			745
9/16	四	胚芽米飯	胡椒燒雞排 雞排/燒	蛋酥甘藍菜 蛋、高麗菜/炒	泰式打拋肉 豬肉、九層塔、番茄/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米、蛋	5.2	2.8	2.2	2.5			742
9/17	五	白飯	蒜泥白肉 豬肉、蒜/燒	蝦香扁蒲 蝦皮、扁蒲/煮	雞塊X2 雞塊/炸	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜、豬肉	5.1	2.6	2.2	2.8	水果		733
9/20	一	中秋連假・佳節愉快												
9/21	二													
9/22	三	白飯	香菇燒雞 雞肉、香菇/燒	銀芽肉絲 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜、豬肉/炒	海結百頁 海帶結、百頁/燒	青菜	鮮菇蛋花湯 鮮菇、雞蛋	5	2.7	2.2	3			743
9/23	四	義大利麵	黑胡椒豬排 豬排/燒	義大利肉醬 絞肉、紅蘿蔔、番茄/煮	甜醬關東煮 蘿蔔、玉米圈、海結/煮	有機蔬菜	奶香西米露 西谷米、茶包、奶粉	5.2	2.8	2	2.7	水果		746
9/24	五	地瓜飯	沙茶魚丁 魚肉/燒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	布丁蒸蛋 蛋/蒸	有機蔬菜	木瓜肉絲湯 木瓜、肉絲	5.2	2.6	2	2.8	鮮奶		735
9/27	一	白飯 (少肉日)	韓式泡菜燒肉 豬肉、高麗菜/燒	鮮菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜/炒	毛豆干丁 毛豆、非基改豆干丁、豬肉/炒	在地產銷履歷蔬菜	法式奶香濃湯 洋芋、非基改玉米粒	5.2	2.6	2	2.6			726
9/28	二	糙米Q飯	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	西紅柿炒蛋 西紅柿、蛋/炒	沙茶玉米 非基改玉米、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	綠豆包心粉圓 綠豆、包心粉圓	5.3	2.6	2	2.8	水果		742
9/29	三	白飯	蜜汁雞丁 雞肉/燒	大鼎滷味 豆薯、杏鮑菇、甜不辣/滷	金茸花椰 金針菇、花椰菜/炒	青菜	客家米粉湯 米粉、豬肉、芹菜	5	2.5	2	3			723
9/30	四	小米蒸飯	鐵板肉柳 洋葱、豬肉/燒	白醬馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	宮保高麗菜 高麗菜/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜、豬肉	5.5	2.5	2.2	2.5			740

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：郭育榕 營養字第007297號

▽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。