

裕民田精緻午餐



百強國中
108年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(Kcal)
★ 1	五	白米飯	芝麻蜜燒雞 雞丁、芝麻、豆薯/燒	百頁海帶 百頁、海帶/滷	蛋酥香菇白菜 大白菜、香菇、蝦皮、蛋/煮	有機蔬菜 瓠瓜魚丸湯 瓠瓜、吻仔魚丸	6.5	3.0	2.2	2.8	861
★ 4	一	紫米白飯	海苔粉炸雞 雞丁、海苔粉	彩繪玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	塔香打拋肉 絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮	產銷履歷蔬菜 黑糖豆花 豆花	6.8	3.0	2.0	3.8	886
★ 5	二	白米飯	米蘭燉肉 肉丁、洋蔥/燉	芹香黑輪片 芹、黑輪/炒	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	有機蔬菜 火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片	6.5	2.8	2.2	2.8	846
★ 6	三	古早香蔥肉燥麵	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	肉絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	黃金銀絲捲 銀絲捲/炸	季節蔬菜 白玉香菇雞湯 蘿蔔、雞丁、香菇	6.5	2.6	2.5	3.0	848
★ 7	四	芝麻香飯	香酥雞腿 雞腿/炸	肉燥茼蒿 茼蒿、絞肉/炒	海蛋肉燥 蛋、絞肉/滷	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6.5	3.0	2.0	2.8	856
★ 8	五	白米飯	京醬肉絲 肉絲、蔥、洋蔥/炒	小瓜蝦捲 小黃瓜、蝦捲/燒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	有機蔬菜 韓式昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6.5	3.0	2.0	3.8	865
★ 9	六	白米飯 <運動會>	蜜汁烤腿排+培根洋芋燒+蔥爆豆干肉絲+有機蔬菜+味噌竹輪湯 雞腿排/烤 培根、洋芋/燒 豆干、肉絲、蔥/炒 青菜 蘿蔔、味噌、竹輪				6.4	2.8	2.3	2.8	842
★ 11	一	白米飯	塔香三杯雞 雞丁、米血、九層塔/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆/炒	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜 綠豆包心圓 綠豆、包心粉圓	6.5	2.8	2.0	2.8	841
★ 12	二	麥片香飯	鹽燒翅小腿* 翅小腿/燒	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	滷味燙 酸菜心、素肚、百頁/滷	有機蔬菜 鮮菇黃瓜湯 鮮菇、大黃瓜、肉片	6.5	3.0	2.0	3.8	865
★ 13	三	培根蛋炒飯	黃金豬排 豬排/炸	關東煮 蘿蔔、玉米、火鍋料/煮	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/炒	季節蔬菜 四神湯 肉片、薏仁、淮山、芡實、當歸	6.8	3.0	2.0	2.8	877
★ 14	四	白米飯	沙茶燒肉片 肉片、洋蔥/炒	麥香雞堡排 雞堡排/炸	香菇扁蒲 扁蒲、香菇/煮	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐、味噌	6.5	2.7	2.6	2.8	849
★ 15	五	~ 校慶運動會補假一天 ~									
★ 18	一	白米飯	筍香扣肉 肉丁、筍/滷	地瓜條&雞塊 地瓜條、雞塊/炸	珍珠花生豆 玉米、洋芋、花生、毛豆/煮	產銷履歷蔬菜 黑糖Q圓燒切 紅茶、奶粉、粉圓	6.8	2.8	2.0	3.7	871
★ 19	二	紅扁豆飯	照燒雞腿 雞腿/滷	敏豆甜條 敏豆、甜不辣/炒	洋芋燒 培根、洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.8	3.0	2.0	2.8	877
★ 20	三	義大利麵	台灣鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	起司番茄肉醬 番茄、絞肉、起司、紅蘿蔔/煮	奶黃包 奶黃包/蒸	季節蔬菜 白菜肉羹湯 白菜、肉羹、木耳、紅蘿蔔	6.5	2.7	2.0	3.8	843
★ 21	四	糙米白飯	和風里肌排 里肌排/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、洋蔥、蛋/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6.5	3.0	2.2	2.8	861
★ 22	五	白米飯	天使雞排 雞排/燒	紅蔥肉燥干丁 絞肉、干丁、紅蔥頭/煮	青蔥什錦粉絲 高麗、絞肉、冬粉、蔥/炒	有機蔬菜 青木瓜貢丸湯 青木瓜、貢丸片	6.8	2.5	2.0	2.8	840
★ 25	一	藜麥白飯	美式炸雞 雞肉/炸	金黃雞茸 玉米、雞茸/炒	蘿蔔肉羹 蘿蔔、紅蘿蔔、肉羹/煮	產銷履歷蔬菜 紅豆湯 紅豆	6.8	2.8	2.0	3.8	869
★ 26	二	白米飯	南洋咖哩肉片 肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	蒜泥脆皮豆腐 蒜、豆腐/燒	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜/炒	有機蔬菜 巧達濃湯 起司、玉米、蛋	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★ 27	三	沙茶炒麵	* 可樂雞翅 *	鮮菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜/煮	醬燒肉包 肉包/蒸	季節蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.6	2.5	2.3	3.0	842
★ 28	四	地瓜絲飯	香菇燒雞 雞丁、香菇/燒	芝麻蜜汁黑干 芝麻、黑豆干/燒	蝦香白菜 大白菜、蝦皮/炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、蛋	6.5	2.7	2.6	2.8	849
★ 29	五	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、蔥、洋蔥/炒	蔬菜福州丸 蔬菜、海芽、福州丸/煮	泡菜高麗鍋 高麗、肉片、泡菜/炒	有機蔬菜 金茸肉絲湯 金針菇、洋蔥、肉絲	6.5	2.6	2.7	3.8	853

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 李佳芸

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*每週三、五供應水果一份

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜