



好鮮營養午餐

自強國中 108年11月 午餐菜單

選好鮮



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 (個)	蛋黃 (個)	肉類 (g)	魚類 (g)	豆類 (g)	蔬菜 (g)	水果 (g)	熱量 (大卡)	三章 IQ
11/1	五	香Q白飯	蜜香烤腿排 去骨腿排/烤	瓜仔肉 絞肉,絞瓜,冬瓜末/煮	木耳脆涼薯 豆薯,木耳,肉絲/炒	有機 蔬菜	花豆麥片湯 花豆,麥片	6	2.6	2.4	3	1			870	V
11/4	一	香Q白飯	咖哩杏鮑菇 洋芋,杏鮑菇/煮 蒜香肉排 里肌肉排/滷	蘿蔔滷海結 蘿蔔,海帶結/滷	三杯油豆腐 小油豆腐,九層塔/燒	產銷 履歷 蔬菜	雪花菇湯 大白菜,金針菇,香菇,雞蛋	6	2.6	2.4	3				810	V
11/5	二	小米飯	紅燒魚丁 魚丁,洋蔥/燒	天使雞排 腿排/燒	鮮菇高麗菜 高麗菜,生香菇/炒	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米	6	2.6	2.4	3				810	V
11/6	三	蕃茄 義大利麵	義式滷雞腿 棒腿,義大利香料/滷	COSTCO餐包 餐包/烤	彩蔬季豆 四季豆,玉米筍,香菇/炒	季節 蔬菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜,肉絲	6	2.6	2.4	3	1			870	
11/7	四	蕎麥飯	筍乾扣肉 肉丁Q,小排,筍干/滷	玉米炒蛋 雞蛋Q,玉米粒/炒	冬瓜肉羹 冬瓜,肉羹/煮	有機 蔬菜	海帶豆芽湯 海帶芽,豆芽	6	2.6	2.4	3				810	V
11/8	五	香Q白飯	麻油雞 雞肉,米血,薑片/煮	黑胡椒肉絲 洋蔥,肉絲/燒	豆皮白菜 大白菜,豆皮/炒	有機 蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜,筍片	6	2.6	2.4	3	1			870	V
11/9	六	肉絲炒麵	脆皮骨腿 骨腿/炸	芹香小炒 豆干片,芹菜,肉絲/炒	奶皇包 奶皇包/蒸	季節 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6	2.6	2.4	3				810	
11/11	一	香Q白飯	毛豆炒蛋 毛豆仁,雞蛋/炒 BBQ燒肉片 肉片,洋蔥/燒	洋芋炒三絲 洋芋絲,紅絲,耳絲/炒	紅燒豆腐 豆腐,絞肉,青豆仁/燒	產銷 履歷 蔬菜	米粉湯 米粉,絞肉,香菇絲	6	2.6	2.4	3				810	V
11/12	二	糙米飯	蜜燒腿排 去骨腿排/燒	菜脯炒蛋 雞蛋,碎菜脯/炒	竹筍炒肉絲 竹筍,肉絲/炒	有機 蔬菜	紅豆撞奶 紅豆,QQ,奶粉	6	2.6	2.4	3				810	V
11/13	三	泡菜炒飯	照燒豬排 豬排/滷	烤雞肉串/柳葉魚 雞肉串,芝麻,烤,柳葉魚/炸	西芹甜不辣 西芹,甜不辣/炒	季節 蔬菜	結頭雞湯 結頭菜,雞肉,香菇	6	2.6	2.4	3	1			870	
11/14	四	香Q白飯	親子雞肉井 雞肉,洋蔥,雞蛋/煮	黃瓜煮 大瓜,魚卵捲/煮	沙茶粉絲 冬粉,絞肉,紅絲,耳絲/炒	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋	6	2.6	2.4	3				810	V
11/15	五		運動會補休													
11/18	一	香Q白飯	日式蒸蛋 雞蛋,魚板絲/蒸 三杯雞 雞肉,九層塔/燒	香菇干丁 豆干丁,香菇/滷	金茸冬瓜 冬瓜,金針菇/煮	產銷 履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍,香菇	6	2.6	2.4	3				810	V
11/19	二	小米飯	古早味豬排 豬排/滷	脆薯炒蛋 豆薯,雞蛋/炒	海帶雙絲 海帶絲,芹菜,肉絲/炒	有機 蔬菜	冬瓜雙響炮 冬瓜塊,珍珠,葫蘆	6	2.6	2.4	3				810	V
11/20	三	香鬆飯	鹹酥雞 雞肉,九層塔/炸	蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕/烤,麵筋泡,花生/煮	花生麵筋+櫻花蝦高麗菜 高麗菜,櫻花蝦/炒	季節 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包,肉片	6	2.6	2.4	3	1			870	V
11/21	四	蕎麥飯	塔香魚丁 魚丁,洋蔥/煮	紅燒獅子頭 獅子頭,大白菜/煮	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄/炒	有機 蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜,玉米粒	6	2.6	2.4	3				810	V
11/22	五	香Q白飯	蘑菇豬柳 肉條,洋蔥/燒	天使雞排 雞排/炸	開陽蒲瓜 蒲瓜,蝦米/炒	有機 蔬菜	沙茶肉羹湯 肉羹,筍絲,紅絲,雞蛋	6	2.6	2.4	3	1			870	V
11/25	一	香Q白飯	酥炸時蔬 杏鮑菇,地瓜,時蔬/炸 沙茶肉片 肉片,洋蔥/燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔/炒	玉米肉茸 玉米粒,絞肉/煮	產銷 履歷 蔬菜	羅宋湯 蕃茄,高麗菜,洋蔥	6	2.6	2.4	3				810	V
11/26	二	糙米飯	香菇土窯雞 雞肉,香菇/蒸	打拋肉 絞肉,洋蔥,九層塔/煮	雞塊+薯條 雞塊,薯條/炸	有機 蔬菜	綠豆仁牛奶 綠豆仁,西米露,奶粉	6	2.6	2.4	3				810	V
11/27	三	日式 烏龍麵	金喜里肌+五色蔬菜 里肌肉排/燒	夏威夷披薩 豆芽菜,海帶芽,肉絲,芹菜,紅絲/炒	披薩/烤	有機 回饋	玉米濃湯 玉米粒,奶粉,雞蛋	6	2.6	2.4	3	1			870	V
11/28	四	海苔香鬆飯	脆皮雞腿 棒腿/炸	咖哩洋芋 洋芋,洋蔥,青豆仁/煮	白菜肉片 大白,肉片,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 雞肉,蘿蔔	6	2.6	2.4	3				810	V
11/29	五	香Q白飯	鐵路肉排 肉排/滷	油豆腐細粉 油豆腐,冬粉,絞肉/煮	洋蔥炒蛋 雞蛋Q,洋蔥/炒	有機 蔬菜	結頭肉片湯 結頭菜,肉片	6	2.6	2.4	3	1			870	V

***全面使用非基改黃豆製品及玉米

***星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

**供餐天數: 21 天/申請四章IQ: 18天

客服專線: 03-3701155#16

營養師: 王愛惠、徐毓馨