

裕民田精緻午餐



百強國中
108年12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)
★ 2	一	蕎麥米飯	日式唐揚炸雞 <small>雞丁/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、蔥花/燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥/炒</small>	產銷履歷蔬菜 味噌竹輪湯 <small>蘿蔔、竹輪、海帶芽</small>	6 5	3 0	2 2	3 0	8 70
★ 3	二	白米飯	惡魔無骨雞排 <small>雞排/燒</small>	菜頭煮 <small>蘿蔔、玉米圈、火鍋料/煮</small>	玉米珍珠肉 <small>玉米、絞肉/煮</small>	有機蔬菜 鮮筍肉片湯 <small>竹筍、肉片</small>	6 8	2 6	2 0	2 8	8 47
★ 4	三	擔擔肉燥麵	暖暖麻油雞 <small>雞丁、米血、麻油/煮</small>	古早味肉燥 <small>絞肉、干丁、油蔥/滷</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭、白菜、髮菜/煮</small>	季節蔬菜 芋香西米露 <small>芋頭、西谷米</small>	6 6	3 0	2 0	2 8	8 63
★ 5	四	紫米白飯	照燒豬排 <small>豬排/燒</small>	日式咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	肉絲花椰菜 <small>花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒</small>	有機蔬菜 蔬菜雪花湯 <small>蔬菜、蛋、肉片</small>	6 8	3 0	2 2	2 6	8 73
★ 6	五	白米飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿/滷</small>	螞蟻上樹 <small>高麗、蔥、冬粉、木耳/炒</small>	鮮菇大黃瓜 <small>黃瓜、鮮菇/煮</small>	有機蔬菜 白蘿蔔肉片湯 <small>白蘿蔔、肉片</small>	6 8	2 5	2 2	2 8	8 45
★ 9	一	小米Q飯	筍香炆肉 <small>肉丁、筍/滷</small>	香噴噴滷蛋 <small>蛋、絞肉、干丁/煮</small>	三色甜玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、肉片、大薏仁</small>	6 8	2 6	2 2	2 8	8 52
★ 10	二	白米飯	黑胡椒肉柳 <small>肉柳、黑胡椒/炒</small>	和風燒豆腐 <small>豆腐、蔥花/燒</small>	蕪菁黃金魚蛋 <small>結頭菜、香葱、黃金魚蛋/煮</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	6 7	2 6	2 0	2 8	8 40
★ 11	三	義大利麵	香滷雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	義式起司肉醬 <small>絞肉、洋芋、蕃茄、玉米/煮</small>	香蒜麵包 <small>香蒜麵包/烤</small>	季節蔬菜 燒仙草 <small>仙草汁、蜜豆、芋圓、粉圓</small>	6 8	2 5	2 0	2 8	8 40
★ 12	四	白米飯	宗傳花雕雞 <small>雞丁、杏鮑菇/煮</small>	海味蒲瓜 <small>扁蒲、蝦皮、火鍋料/煮</small>	燒蔬菜福州丸 <small>蔬菜、福州丸/煮</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	6 5	2 8	2 2	2 8	8 46
★ 13	五	芝麻香飯	紅燒豬腩 <small>肉丁/燉</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、洋蔥、蕃茄/炒</small>	花枝丸地瓜條 <small>花枝丸、地瓜條/炸</small>	產銷履歷蔬菜 貴族巧達濃湯 <small>洋芋、玉米、蛋</small>	6 5	3 0	2 0	3 0	8 65
★ 16	一	白米飯	迷迭天使腿排 <small>迷迭香、雞腿排/燒</small>	泰好吃打拋肉 <small>絞肉、干丁、蕃茄、九層塔/炒</small>	片高麗菜 <small>高麗、紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜 日式豆腐湯 <small>豆腐、味噌、海芽、小魚乾</small>	6 5	3 0	2 2	3 0	8 70
★ 17	二	麥片香飯	可樂燒里肌排 <small>里肌排、可樂/燒</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔/炒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/煮</small>	有機蔬菜 什錦菇菇湯 <small>金針菇、鮮香菇、蔬菜、肉片</small>	6 6	2 8	2 2	2 8	8 53
★ 18	三	什錦炒飯	塔香鹽酥雞 <small>雞丁、九層塔/炸</small>	豆瓣炒鮮筍 <small>筍、豆瓣/炒</small>	美味肉包 <small>肉包/蒸</small>	季節蔬菜 地瓜芋圓 <small>地瓜、芋圓</small>	6 8	2 6	2 2	2 8	8 52
★ 19	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	椰香咖哩 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	夜市滷味燙 <small>百頁、素肚、高麗菜/燙</small>	有機蔬菜 紅麵線羹湯 <small>紅麵線、筍絲、肉羹</small>	6 8	2 5	2 2	2 8	8 45
★ 20	五	糙米白飯	特製滷雞腿 <small>雞腿/滷</small>	紅絲乳酪蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、乳酪/炒</small>	芹香客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹、乾魷魚/炒</small>	有機蔬菜 冬至鹹湯圓 <small>湯圓、肉絲、香菇絲</small>	6 6	3 0	2 2	2 8	8 68
★ 23	一	胚芽米飯	壽喜燒肉片 <small>肉片、洋蔥/炒</small>	蝦香鮮菇高麗 <small>高麗、鮮菇、蝦皮/炒</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燒</small>	產銷履歷蔬菜 玉米起司濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔、乳酪絲</small>	6 6	2 8	2 4	2 8	8 88
★ 24	二	白米飯	三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/煮</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、韭菜、肉絲/炒</small>	有機蔬菜 雪花羅宋湯 <small>番茄、蛋、時蔬</small>	6 8	2 5	2 4	2 8	8 50
★ 25	三	古早味肉絲炒麵	*炙燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	黃金小牛角 <small>小牛角/烤</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜、蛋、香菇絲/煮</small>	季節蔬菜 黑糖珍珠撞奶 <small>珍珠、奶粉、黑糖</small>	6 5	2 8	2 2	3 0	8 55
★ 26	四	白米飯	鑲金豬排 <small>豬排/炸</small>	白玉肉片 <small>蘿蔔、玉米圈、肉片/煮</small>	海帶芽炒蛋 <small>蛋、海帶芽/炒</small>	有機蔬菜 金茸肉絲湯 <small>金針菇、洋蔥、肉絲</small>	6 8	2 6	2 2	3 0	8 61
★ 27	五	地瓜絲飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	歐巴高麗年糕 <small>高麗、年糕、泡菜、肉片/炒</small>	海苔丸燒 <small>海苔丸/燒</small>	有機蔬菜 香菇竹筍湯 <small>竹筍、香菇</small>	6 6	2 8	2 2	2 8	8 53
★ 30	一	白米飯	普羅旺斯洋芋燉肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small>	西芹炒黑輪 <small>黑輪、西芹/炒</small>	玉米滑蛋 <small>蛋、玉米/炒</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜丸子湯 <small>冬瓜、魚丸</small>	6 8	2 8	2 0	2 8	8 62
★ 31	二	小米蒸飯	海苔粉酥雞丁 <small>雞丁、海苔粉/炸</small>	培根白醬洋芋 <small>培根、洋芋/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、白干絲、芹/炒</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔、肉片、肉骨茶包</small>	6 5	3 0	2 0	3 0	8 65

★ 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

