

裕民國中精緻午餐



自強國中
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	蕷麥米飯	日式唐揚炸雞 雞丁/炸	麻婆豆腐 豆腐. 蕃花/燒	洋蔥炒蛋 蛋. 洋蔥/炒	產銷履歷蔬菜	味噌竹輪湯 羅蔔. 竹輪. 海帶芽	6 5	3 0	2 2	3 0	870
★ 3	二	白米飯	惡魔無骨雞排 雞排/燒	菜頭煮 蘿蔔. 玉米圈. 火鍋料/煮	玉米珍珠肉 玉米. 級肉/煮	有機蔬菜	鮮筍肉片湯 竹筍. 肉片	6 8	2 6	2 0	2 8	847
★ 4	三	擔擔肉燥麵	暖暖麻油雞 雞丁. 米血. 麻油/煮	古早味肉燥 絞肉. 干丁. 油蔥/滷	紅燒獅子頭 獅子頭. 白菜. 鮑菜/煮	季節蔬菜	芋香西米露 芋頭. 西谷米	6 6	3 0	2 0	2 8	863
★ 5	四	紫米白飯	照燒豬排 豬排/燒	日式咖哩洋芋 洋芋. 紅蘿蔔/煮	肉絲花椰菜 花椰菜. 紅蘿蔔. 肉絲/炒	有機蔬菜	蔬菜雪花湯 蔬菜. 蛋. 肉片	6 8	3 0	2 2	2 6	873
★ 6	五	白米飯	蜜汁雞腿 雞腿/滷	螞蟻上樹 高麗. 葱. 冬粉. 木耳/炒	鮮菇大黃瓜 黃瓜. 鮮菇/煮	有機蔬菜	白蘿蔔肉片湯 白蘿蔔. 肉片	6 8	2 5	2 2	2 8	845
★ 9	一	小米0飯	筍香控肉 肉丁. 筍/滷	香噴噴滷蛋 蛋. 絞肉. 干丁/煮	三色甜玉米 玉米. 洋芋. 紅蘿蔔. 青豆/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜. 肉片. 大薏仁	6 8	2 6	2 2	2 8	852
★ 10	二	白米飯	黑胡椒肉柳 肉柳. 黑胡椒/炒	和風燒豆腐 豆腐. 蕃花/燒	蕪菁黃金魚蛋 結頭菜. 香菇. 黃金魚蛋/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲. 豆腐. 木耳. 紅蘿蔔	6 7	2 6	2 0	2 8	840
★ 11	三	義大利麵	香滷雞腿排 雞腿排/滷	義式起司肉醬 絞肉. 洋芋. 蕃茄. 玉米/煮	香蒜麵包 香蒜麵包/烤	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁. 蜜豆. 芋圓. 粉圓	6 8	2 5	2 0	2 8	840
★ 12	四	白米飯	家傳花雕雞 雞丁. 杏鮑菇/煮	海味蒲瓜 扁蒲. 蝦皮. 火鍋料/煮	燒蔬菜福州丸 蔬菜. 福州丸/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽. 蛋	6 5	2 8	2 2	2 8	846
★ 13	五	芝麻香飯	紅燒豬腩 肉丁/燉	番茄炒蛋 蛋. 洋蔥. 蕃茄/炒	花枝丸地瓜條 花枝丸. 地瓜條/炸	季節蔬菜	貴族巧達濃湯 洋芋. 玉米. 蛋	6 5	3 0	2 0	3 0	865
★ 16	一	白米飯	迷迭天使腿排 迷迭香. 雞腿排/燒	泰好打拋肉 絞肉. 干丁. 蕃茄. 九層塔/炒	片高麗菜 高麗. 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	日式豆腐湯 豆腐. 味噌. 海芽. 小魚乾	6 5	3 0	2 2	3 0	870
★ 17	二	麥片香飯	可樂燒里肌排 里肌排. 可樂/燒	彩繪花椰 花椰菜. 紅蘿蔔/炒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜. 絞肉. 枸杞/煮	有機蔬菜	什錦菇菇湯 金針菇. 鮮香菇. 蔬菜. 肉片	6 6	2 8	2 2	2 8	853
★ 18	三	什錦炒飯	塔香鹽酥雞 雞丁. 九層塔/炸	豆瓣炒鮮筍 筍. 豆瓣/炒	美味肉包 肉包/蒸	季節蔬菜	地瓜芋圓 地瓜. 芋圓	6 8	2 6	2 2	2 8	852
★ 19	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	椰香咖哩 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 椰奶/煮	夜市滷味燙 百頁. 素肚. 高麗菜/燙	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線. 莖絲. 肉羹	6 8	2 5	2 2	2 8	845
★ 20	五	糙米白飯	特製滷雞腿 雞腿/滷	紅絲乳酪蛋 蛋. 紅蘿蔔. 乳酪/炒	芹香客家小炒 豆干. 肉絲. 芹. 乾魷魚/炒	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓. 肉絲. 香菇絲	6 6	3 0	2 2	2 8	868
★ 23	一	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片. 洋蔥/炒	蝦香鮮菇高麗 高麗. 鮮菇. 蝦皮/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐. 蒜/燒	產銷履歷蔬菜	玉米起司濃湯 玉米. 蛋. 紅蘿蔔. 乳酪絲	6 6	2 8	2 4	2 8	858
★ 24	二	白米飯	三杯雞丁 雞丁. 米血. 九層塔/煮	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	鐵板銀芽 豆芽. 韭菜. 肉絲/炒	有機蔬菜	雪花羅宋湯 番茄. 蛋. 時蔬	6 8	2 5	2 4	2 8	850
★ 25	三	古早味肉絲炒麵	* 炙燒雞腿排 雞腿排/燒	黃金小牛角 小牛角/烤	蛋酥白菜 大白菜. 蛋. 香菇絲/煮	季節蔬菜	黑糖珍珠撞奶 珍珠. 奶粉. 黑糖	6 5	2 8	2 2	3 0	855
★ 26	四	白米飯	鑲金豬排 豬排/炸	白玉肉片 蘿蔔. 玉米圈. 肉片/煮	海帶芽炒蛋 蛋. 海帶芽/炒	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針菇. 洋蔥. 肉絲	6 8	2 6	2 2	3 0	861
★ 27	五	地瓜絲飯	南洋咖哩雞 雞丁. 洋芋. 紅蘿蔔/煮	歐巴高麗年糕 高麗. 年糕. 泡菜. 肉片/炒	海苔丸燒 海苔丸/燒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍. 香菇	6 6	2 8	2 2	2 8	853
★ 30	一	白米飯	普羅旺斯洋芋燉肉 肉丁. 洋芋. 紅蘿蔔/燉	西芹炒黑輪 黑輪. 西芹/炒	玉米滑蛋 蛋. 玉米/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜丸子湯 冬瓜. 魚丸	6 8	2 8	2 0	2 8	862
★ 31	二	小米蒸飯	海苔粉酥雞丁 雞丁. 海苔粉/炸	培根白醬洋芋 培根. 洋芋/煮	海帶三絲 海帶絲. 白干絲. 芹/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔. 肉片. 肉骨茶包	6 5	3 0	2 0	3 0	865

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 季佳芸

*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