

裕民田精緻午餐



百強國中
109年4月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(kcal)
★ 1	三	義大利麵	去骨香雞排 雞排/炸	起司番茄肉醬 絞肉、玉米、洋芋、起司/煮	紅片高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	水果	6.8	2.6	2.2	3.0	861
★ 2	四	 *兒童節&清明節放假*											
★ 3	五												
★ 6	一	小米Q飯	蒜泥白肉 肉片、洋蔥、蒜/燙	絞肉油豆腐 絞肉、油豆腐、毛豆/煮	開陽瓠瓜 瓠瓜、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	芋香西米露 芋頭、西米露		6.5	2.6	2.3	2.8	834
★ 7	二	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋/煮	柳葉魚 柳葉魚/炸	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、木耳、豆腐、紅蘿蔔		6.7	2.6	2.2	3.0	854
★ 8	三	什錦炒麵	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	鮮菇青花菜 青花菜、鮮菇/炒	銀絲卷 銀絲卷/蒸	季節蔬菜	西紅柿蛋花湯 蛋、番茄、時蔬	水果	6.8	2.5	2.4	2.8	850
★ 9	四	胚芽Q飯	黃金炸豬排 豬排/炸	毛豆燴蛋 毛豆、洋蔥、蛋/燴	鐵板韭菜銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	日式小魚湯 豆腐、小魚、味噌		6.8	2.8	2.0	3.0	871
★ 10	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 杏鮑菇、雞丁、蘿蔔/燒	芝麻蜜汁黑干 黑豆干、芝麻/燒	歐巴高麗年糕 高麗、泡菜、年糕/煮		薑絲海帶湯 薑絲、海帶、肉片	水果	6.6	2.6	2.2	2.8	838
★ 13	一	麥片香飯	茄汁洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	長豆小魚麵 長豆、小魚麵/炒	金黃燒雞茸 雞茸、玉米、青豆仁/燒	產銷履歷蔬菜	地瓜芋圓 地瓜、芋圓		6.8	2.7	2.0	2.8	855
★ 14	二	白米飯	塔香蒜子雞塊 雞丁、米血、蒜、九層塔/燒	髮菜肉丸子 白菜、髮菜、肉丸子/燴	結頭菜肉片 結頭菜、肉片/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔		6.6	3.0	2.0	2.8	863
★ 15	三	主廚炒飯	蔥燒排骨 排骨、蔥/燒	和風關東煮 蘿蔔、玉米圓、火鍋料/煮	香草馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	竹筍雞湯 竹筍、雞丁	水果	6.8	2.5	2.3	2.8	847
★ 16	四	芝麻米飯	香酥勁嫩雞腿 雞腿/炸	肉燥滷蛋 蛋、絞肉/滷	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌、洋蔥		6.5	3.0	2.2	3.0	870
★ 17	五	白米飯	雙蔥爆肉絲 肉絲、蔥、洋蔥/炒	麻婆豆腐 絞肉、豆腐、青豆/燴	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳、蛋/煮	有機蔬菜	淡水魚丸湯 蘿蔔、魚丸	水果	6.5	2.8	2.3	2.8	849
★ 20	一	紅扁豆飯	黃金魚排 巴沙魚排/炸	田園玉米 玉米、紅蘿蔔、青豆、絞肉/煮	冬瓜花生麵筋 冬瓜、花生、麵筋/煮	產銷履歷蔬菜	波霸撞奶 波霸、奶粉、茶包		6.8	2.5	2.4	2.8	850
★ 21	二	白米飯	五香滷雞腿 雞腿/滷	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	有機蔬菜	三絲肉羹湯 筍絲、肉羹、木耳、紅蘿蔔		6.5	2.8	2.0	2.8	841
★ 22	三	香蔥肉燥麵	照燒里肌排 豬排/燒	高麗回鍋肉片 高麗、回鍋肉、干片/燒	秀珍蘿蔔煮 蘿蔔、秀珍菇/煮	季節蔬菜	黃豆芽昆布湯 昆布、黃豆芽、肉片	水果	6.8	2.8	2.0	3.0	871
★ 23	四	地瓜絲飯	蒜苗炒肉片 肉片、蒜苗、洋蔥/炒	泰香雞堡排 雞堡排/炸	日式咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、蔬菜、蛋		6.7	2.8	2.0	3.0	869
★ 24	五	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燴	泰式打拋肉 干丁、絞肉、番茄、九層塔/煮	肉絲炒豆芽 豆芽、肉絲、芹、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	白菜肉片湯 白菜、肉片	水果	6.6	3.0	2.2	2.8	868
★ 27	一	紫米白飯	紅燒花生魚丁 鮭魚丁、花生、豆薯/紅燒	韭菜花干片 豆干片、肉絲、韭菜花/炒	黃瓜燜肉片 黃瓜、肉片、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜茶粉條 冬瓜茶塊、粉條		6.8	2.8	2.4	2.8	851
★ 28	二	白米飯	西打燉雞翅 雞翅、西打/燉	西芹甜條 甜條、西芹/炒	洋葱乳酪蛋 蛋、洋葱、紅蘿蔔、乳酪/炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐、味噌、海芽		6.8	2.6	2.2	3.0	861
★ 29	三	羅勒麵	台灣鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	白醬洋芋燒 培根、洋芋/煮	奶黃包 奶黃包/蒸	季節蔬菜	客家鹹湯圓 湯圓、香菇絲、肉絲	水果	6.8	2.5	2.4	2.8	850
★ 30	四	小米蒸飯	正宗麻油雞 雞丁、米血、麻油/煮	醬燒木耳油腐 油豆腐、木耳/燒	豆酥高麗菜 高麗、豆酥/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包		6.6	2.8	2.4	2.8	858

★ 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



* 應產銷履歷蔬菜
週一至五供應有機蔬菜