好鮮營養午餐

自強國中 109年 4月 午餐菜單

麻煩你了

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三章1Q
4/1	[illegible]	[illegible]	台灣鹹酥雞 雞肉/炸	鮮菇高麗菜 高麗菜,香菇/炒	奶皇包 奶皇包/蒸	季節蔬菜	紅豆麥片 紅豆,麥片	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/6	一	燕麥飯	鐵路豬排 豬排/燒	枸杞冬瓜 冬瓜,枸杞,紅蘿蔔/煮	海結滷豆干 海帶結,1/4豆干/滷	產銷履歷蔬菜	米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇絲	6	2.6	2.4	3		810	V
4/7	二	香Q白飯	燒烤雞翅 雞翅/烤	芋頭白菜滷 大白菜,芋頭/煮	玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6	2.6	2.4	3		810	V
4/8	[illegible]	[illegible]	起司豬排 起司豬排/炸	關東煮 蘿蔔,黑輪,油豆腐/煮	港式燒賣 燒賣/蒸	季節蔬菜	筍片雞湯 筍片,雞肉	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/9	四	黑芝麻飯	照燒豬排+咖哩魚丁 魚丁,洋蔥/煮	豬排/炸,燒	肉燥銀芽 豆芽,肉燥/燙	有機蔬菜	鮮菇蒲瓜湯 蒲瓜,香菇	6	2.6	2.4	3		810	V
4/10	五	香Q白飯	三杯雞 雞肉,九層塔/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄/炒	季豆炒肉絲 四季豆,肉絲/炒	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜,玉米粒	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/13	一	香Q白飯	沙茶豬柳 豬肉,洋蔥/燒	鍋貼+花枝丸 鍋貼,花枝丸/炸	豆皮高麗菜 高麗菜,豆皮/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,味噌	6	2.6	2.4	3		810	V
4/14	二	五穀飯	香酥魚排 多力魚排/炸	雞茸玉米粒 玉米粒,雞茸/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜,包心粉圓	6	2.6	2.4	3		810	V
4/15	[illegible]	[illegible]	芝麻烤雞腿 棒腿/烤	木耳脆薯絲 豆薯,肉絲,木耳/炒	銀絲卷+滷蛋 銀絲卷/蒸,雞蛋/滷	季節蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐,蕃茄	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/16	四	香Q白飯	酥炸豬排+紅燒魚丁 豬排/炸	魚丁,洋蔥/煮	鮮菇花椰 花椰菜,香菇/炒	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔,肉片	6	2.6	2.4	3		810	V
4/17	五	蕎麥飯	天使雞排 去骨腿排/燒	蒲瓜魚丸片 蒲瓜,魚丸片/炒	紅燒洋芋 洋芋,紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 時蔬,雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	
4/20	一	香Q白飯	五香滷雞翅 雞翅/滷	毛豆干丁 毛豆仁,豆干丁/煮	泡菜甜條 泡菜,甜不辣/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔	6	2.6	2.4	3		810	V
4/21	二	紫米飯	黑胡椒豬排 豬排/滷	蘿蔔燒海結 蘿蔔,海帶結/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥．雞蛋／炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠,奶粉,奶精	6	2.6	2.4	3		810	V
4/22	[illegible]	滷肉飯	脆皮雞腿 雞腿/炸	木須高麗菜 高麗菜,木耳/炒	油豆腐細粉 油豆腐,冬粉/煮	季節蔬菜	季節蒲瓜湯 蒲瓜,肉絲	6	2.6	2.4	3	1	870	
4/23	四	糙米飯	和風豬肉丼+天使雞排 豬肉,洋蔥,雞蛋/煮	去骨腿排/炸	鮮菇蒸蛋 雞蛋,香菇/蒸	有機蔬菜	福菜肉片湯 福菜,肉片	6	2.6	2.4	3		810	V
4/24	五	香Q白飯	醬燒雞 雞肉,洋芋/燒	泰式打拋肉 肉,洋蔥,碎干丁,九層塔/煮	可樂餅+餡餅 可樂餅,小餡餅/炸	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/27	一	黑芝麻飯	醬燒里肌肉排 里肌肉排/滷	田園時蔬 玉米粒,豆薯,毛豆仁/炒	紅燒油豆腐 油豆腐,絞肉/燒	產銷履歷蔬菜	日式和風湯 海帶,豆芽,味噌	6	2.6	2.4	3		810	V
4/28	二	香Q白飯	塔香雞排 塔香腿排/炸	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯/炒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米	6	2.6	2.4	3		810	V
4/29	[illegible]	[illegible]	海苔炸魚排+蜜汁雞丁 魚排,海苔/炸	雞肉,地瓜/燒	蛋酥白菜 大白菜,蛋酥/煮	季節蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍絲,紅蘿蔔,木耳,	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/30	四	蕎麥飯	筍乾扣肉 豬肉,筍干/滷	滑蛋福州丸 福州丸,雞蛋/煮	銀芽炒肉絲 豆芽,肉絲/炒	有機蔬菜	珍菇紫菜湯 紫菜,金針菇	6	2.6	2.4	3		810	V

***全面使用非基改黃豆製品及玉米
**每周三、五供應水果

***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

營養師:王愛惠、涂毓晏

客服專線:03-3701155#16