

裕民田精緻午餐

百強國中
107年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 與堅 果類 (份)	熱量 (kcal)		
★	1	四	小米蒸飯	芝麻蜜燒雞 雞丁、芝麻、豆薯/燒	百頁海帶 百頁、海帶/滷	蛋酥香菇白菜 大白菜、香菇、蝦皮、蛋/煮	有機蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜、肉片	6 5	2 8	2 5	2 8	8 4
★	2	五	白米飯	NEW 匈牙利燻肉 肉丁、洋芋、紅椒粉/燻	洋蔥乳酪炒蛋 洋蔥、乳酪、蛋/炒	蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌、洋蔥、豆腐、柴魚	6 5	3 0	2 2	2 8	8 1
★	5	一	紫米白飯	香酥雞腿 雞腿/炸	彩繪玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	瓜仔肉燥干丁 絞肉、干丁、瓜子/煮	吉園圃蔬菜	綠豆粉圓 綠豆、珍珠	3 8	2 0	3 0	3 0	8 6
★	6	二	白米飯	三杯魚塊 魚丁、米血、九層塔/燒	芹香小魚輪 敏豆、小魚輪/炒	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 5	2 8	2 2	2 8	8 6
★	7	三	擔擔肉燥麵	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	鮮炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	銀絲卷 銀絲卷/蒸	季節蔬菜	海芽魚丸湯 海芽、吻仔魚丸	6 5	2 6	2 5	3 0	8 8
★	8	四	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	毛豆竹筍麵輪 毛豆、麵輪、筍、海結/滷	滷蛋肉燥 蛋、絞肉/滷	有機蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片	6 5	3 0	2 0	2 8	8 6
★	9	五	白米飯	京醬肉絲 肉絲、蔥、洋蔥/炒	麥香雞堡排 雞堡排/炸	鮮菇茶碗蒸 蛋、鮮菇、紅蘿蔔、蔥/蒸	有機蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6 5	3 0	2 0	3 0	8 6
★	12	一	白米飯	塔香三杯雞 雞丁、米血、九層塔/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆/炒	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮/炒	吉園圃蔬菜	冬瓜粉條 冬瓜、茶磚、粉條	6 5	2 8	2 0	2 8	8 1
★	13	二	麥片香飯	黃金豬排 豬排/炸	番茄炒蛋 洋蔥、蛋、番茄/炒	香菇扁蒲 扁蒲、香菇/煮	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐、味噌	6 5	3 0	2 0	3 0	8 5
★	14	三	培根蛋炒飯	鹽燒翅小腿 翅小腿/燒	關東煮 蘿蔔、玉米、火鍋料/煮	滷味湯 酸菜心、素肚、百頁/滷	季節蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞丁	6 8	3 0	2 0	2 8	8 7
★	15	四	白米飯	沙茶燒肉片 肉片、洋蔥/炒	柳葉魚 柳葉魚/炸	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/炒	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 鮮菇、大黃瓜、肉片	6 5	2 7	2 6	2 8	8 9
★	16	五	白米飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	海帶三絲 海帶絲、豆干絲、芹菜/炒	泰式紅咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍、肉片	6 8	2 7	2 0	2 8	8 5
★	19	一	白米飯	筍香扣肉 肉丁、筍/滷	福州丸燒 海芽、福州丸/煮	綜合花生豆 玉米、花生、毛豆/煮	吉園圃蔬菜	Q圓撞奶 粉圓、茶包、奶粉	6 8	2 8	2 0	3 0	8 1
★	20	二	白米飯	照燒雞腿 雞腿/滷	芹香豆干片 芹、豆干片/炒	洋芋燒 培根、洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 8	3 0	2 0	2 8	8 7
★	21	三	義大利麵	台灣鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	起司番茄肉醬 番茄、絞肉、起司、紅蘿蔔/煮	香蒜麵包 香蒜麵包/烤	季節蔬菜	青木瓜貢丸湯 青木瓜、貢丸片	6 5	2 7	2 0	3 0	8 3
★	22	四	糙米白飯	和風里肌排 里肌排/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、洋蔥、蛋/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機蔬菜	巧達濃湯 起司、玉米、蛋	6 5	3 0	2 2	2 8	8 1
★	23	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 雞丁、杏鮑菇/燒	敏豆甜條 敏豆、甜不辣/炒	青蔥什錦粉絲 高麗、絞肉、冬粉、蔥/炒	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、肉片	6 8	2 5	2 0	2 8	8 0
★	26	一	白米飯	OH~美式炸雞 雞肉/炸	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	紅燒蘿蔔肉末 蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉/煮	吉園圃蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋圓、粉圓	6 7	2 8	2 2	3 0	8 9
★	27	二	白米飯	南洋咖哩肉片 肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	蒜泥脆皮豆腐 蒜、豆腐/燒	韭菜花炒豆芽 豆芽、韭菜花/炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干、味噌、海芽	6 5	2 8	2 4	2 8	8 1
★	28	三	沙茶炒麵	可樂雞翅 雞翅、可樂/滷	鮮菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜/煮	切黃包 奶皇包/蒸	季節蔬菜	刺瓜排骨湯 大黃瓜、排骨	6 6	2 5	2 3	3 0	8 2
★	29	四	地瓜絲飯	香菇瓜仔雞 雞丁、香菇、瓜仔/燒	芝麻蜜汁黑干 芝麻、黑豆干/燒	蝦香白菜 大白菜、蝦皮/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6 5	2 7	2 6	2 8	8 9
★	30	五	白米飯	蔥爆肉絲 地瓜條&雞塊 肉絲、蔥、洋蔥/炒	泡菜高麗鍋 地瓜條、雞塊/炸	泡菜高麗鍋 高麗、年糕、泡菜/炒	有機蔬菜	海帶肉片湯 海帶、肉片	6 5	2 6	2 7	3 0	8 3

★ 標示為四章一0申請日

營養師呂如蘋(003594字號)、黃亦璉(005731字號)、羅英琪(008662字號)

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應吉園圃蔬菜，週二四五供應有機蔬菜

*每週三、週五供應水果一份