



好鮮 營養午餐

自強國中 107年 11月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全數 (份)	五成菜 (份)	蔬菜類 (份)	肉類類 (份)	水果類 (份)	熱量(大卡)	四者 IQ	
11/1	四	香Q白飯	滷豬排 豬排Q/滷	瓜仔肉 絞肉, 絞瓜, 豆乾丁/滷	洋蔥炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋Q/炒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	6	2.6	2.4	3		810	V	
11/2	五	紅藜米飯	三杯雞 雞肉Q, 九層塔/糖	培根白醬洋芋 洋芋, 培根, 青豆仁/煮	肉燥銀芽 豆乾Q, 肉燥, 韭菜/湯	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲蛋	6	2.6	2.4	3		810	V	
11/5	一	香Q白飯	蘑菇醬燒肉 肉片Q, 蘑菇醬, 洋蔥/煮	海結燒百頁 海帶結, 百頁豆腐/燒	田園時蔬 豆莢Q, 玉米粒, 紅丁/炒	吉園蔬菜	雪花菇湯 大白菜, 金針菇, 香菇	6	3	2.4	3		840	V	
		香Q白飯	日式蒸蛋 雞蛋, 魚板絲/蒸				6.4	2	2.8	3		803	V		
11/6	二	小米飯	鮮嫩烤豬排 豬排/烤	芹香小炒 豆干片, 芹, 紅蘿蔔/炒	豆皮高麗菜 高麗菜Q, 豆皮/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	3	2.4	3.2		884		
11/7	三	蕃茄義大利麵	義式炸雞 雞肉Q/炸	葡萄歐包 葡萄歐包/烤	起司培根炒蛋 雞蛋Q, 碎培根, 洋蔥/炒	追溯蔬菜	鮮蔬清湯 蕃茄, 豆腐	6	2.6	2.4	3		810	V	
11/8	四	蕎麥飯	筍乾扣肉 肉丁Q, 小排, 筍乾/燒	椒鹽喜相逢 柳葉魚/炸	蘿蔔肉羹 蘿蔔, 肉羹/煮	有機蔬菜	海帶豆芽湯 海帶芽, 豆芽	6	2.6	2.4	3		810	V	
11/9	五	香Q白飯	薄皮嫩雞 半香雞/煎	黑胡椒油豆腐 小油豆腐/滷	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜, 筍片	6	2.8	2.4	3		825		
11/10	六	炒麵 運動會	滷骨腿 骨腿/滷	芋香白菜 大白菜, 芋頭/煮	熱狗球+薯條 熱狗球+薯條/炸	有機蔬菜	珍珠奶茶 奶茶, 紅茶, 果珍珠	6	2.8	2.4	3		825		
11/12	一	香Q白飯	黃金魚排 魚排/炸	海帶串 海帶/滷	紅燒豆腐 豆腐, 絞肉, 毛豆仁/燒	吉園蔬菜	米粉湯 粗米粉, 香菇絲, 芹菜末	6	2.6	2.4	3		810		
		香Q白飯	日式咖哩鴿蛋 洋芋, 鴿蛋, 紅蘿蔔/煮				6.5	2.6	2.4	3		845			
11/13	二	糙米飯	鳳梨咕咾肉 咕咾肉, 鳳梨/燒	肉燥滷蛋 雞蛋, 肉燥/滷	扁蒲肉片 胡瓜Q, 肉片/煮	有機蔬菜	芋圓撞奶 奶茶, 紅茶, 芋圓	6	2.6	2.4	3		810		
11/14	三	泡菜炒飯	韓式烤雞腿 烤腿, 甜辣醬/烤	韓式辣甜條 泡菜, 甜條/煮	海鮮煎餅 海鮮/煎	季節蔬菜	什菇豆腐湯 大白菜, 香菇, 金針菇, 豆腐	6	2.6	2.4	3		810	V	
11/15	四	香Q白飯	香酥豬排 豬排/炸	開陽玉菜 玉菜, 蝦米/炒	客家小炒 豆干條, 肉絲, 芹菜/炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋	6	2.6	2.4	3		810	V	
11/16	五	運動會補休													
11/19	一	香Q白飯	可樂滷雞翅 雞翅/滷	彩繪玉米 玉米粒Q, 絞肉, 青豆, 紅蘿蔔/煮	鐵板豆芽 豆芽, 肉絲, 紅絲/炒	吉園蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6	2.8	2.4	3		825	V	
11/19	一	香Q白飯	腰果蜜燒豆干 1/4豆干, 腰果, 白芝麻/燒					6	2.8	2.4	3		825	V	
11/20	二	小米飯	岩燒無骨雞排 無骨雞排/燒	炒小黑輪 小黑輪, 長豆/炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉/燒	有機蔬菜	燒仙草 燒仙草, QQ	6	3	2.4	3		840		
11/21	三	日式炒烏龍麵	咖哩起司豬排 起司豬排/炸	櫻花蝦炒高麗菜 高麗菜, 櫻花蝦/炒	小牛角 小牛角/烤	季節蔬菜	日式味噌豆腐湯 豆腐, 味噌, 柴魚片	6	3	2.4	3		840	V	
11/22	四	蕎麥飯	塔香魚丁 魚丁Q, 洋蔥, 九層塔/炸, 燒	紅燒獅子頭 獅子頭, 大白菜Q/燒	椒鹽米血丁 米血丁/炸	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜末	6.4	3	2.4	3.2		877	V	
11/23	五	香Q白飯	蒜味豬排 豬排Q/滷	塔香海茸 海茸, 九層塔/炒	雙色炒蛋 雞蛋Q, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	沙茶肉羹湯 肉羹, 紅絲, 耳絲	6.4	2.4	2.4	3		823	V	
11/26	一	香Q白飯	沙茶肉片 肉片Q, 洋蔥/燒	三色蒸蛋 雞蛋Q, 三色丁/蒸	彩繪豆包 豆芽Q, 豆包, 木耳/炒	吉園蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 洋蔥, 高麗菜	6.2	2.6	2.4	3		824	V	
		香Q白飯	麥當勞炸薯餅 薯餅/炸					6.2	2.6	2.4	3		824	V	
11/27	二	糙米飯	金喜里肌排 里肌肉排/燒	塔香甜條 甜不辣, 九層塔/炸	泡菜燒豆腐 豆腐, 泡菜, 絞肉/煮	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜, 雞蛋	7	2.8	2.4	3		895		
11/28	三	白飯	泰式椒麻雞 雞肉, 泰式椒麻醬/炸	泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥, 打拋醬, 九層塔/煮	月亮蝦餅 月亮蝦餅/煎	有機回饋	椰香西米露 西谷米, 奶粉, 椰漿	6	2.6	2.4	3		810		
11/29	四	胚芽飯	茄汁豬柳 豬柳Q, 洋蔥/燒	蝦香蒲瓜 蒲瓜, 蝦米/炒	福州丸燒 大白菜, 福州丸/燒	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉, 蘿蔔, 香菇	6	2.6	2.4	3		810	V	
11/30	五	香Q白飯	蠔油滷雞腿 雞腿/滷	玉米肉茸 玉米粒Q, 絞肉/煮	鮮菇高麗菜 高麗菜Q, 香菇/炒	有機蔬菜	香筍肉片湯 竹筍, 肉片	6	2.6	2.4	3		810	V	

***全面使用非基改黃豆製品及玉米

***星期一提供吉園國蔬菜, 星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

***11/28回饋有機蔬菜

**供餐天數:22天

客服專線:03-3701155#16

營養師:王愛惠、涂毓雯