

裕民田精緻午餐



自強園
107年12月菜

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與果類(份)
★ 3	一	白米飯	主廚紅燒雞 雞丁/燒	蝦香高麗菜 高麗菜, 蝦皮/炒	韭菜花干片 豆干片, 肉絲, 韭菜花/炒	吉園圍蔬菜	QQ撞奶 粉圓, 茶包, 奶粉	6 2 2	2 2 2
★ 4	二	白米飯	醬燒魚塊 魚丁, 米血, 九層塔/燒	蘿蔔肉羹 蘿蔔, 肉羹/煮	砂鍋滷白菜 大白菜, 木耳, 蛋/煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜, 肉片, 枸杞	6 2 2	2 2 2
★ 5	三	羅勒麵	塔香三杯雞翅 雞翅, 九層塔/燒	培根白醬洋芋 洋芋, 培根/煮	虎皮蝦捲 蝦捲/燒	季節蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄, 蔬菜	6 3 2	2 2 2
★ 6	四	胚芽米飯	黃金炸豬排 豬排/炸	紅絲炒蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔/炒	鮮菇扁蒲 扁蒲, 鮮香菇, 蝦皮/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 3 2	2 3 0
★ 7	五	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲, 蔥/炒	蔬菜煨肉丸 蔬菜, 髮菜, 肉丸/燒	大黃瓜肉片 筍, 肉片/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米, 蛋, 起司	6 2 2	2 2 2
★ 10	一	麥片Q飯	蔥燒里肌排 洋蔥, 豬排/燒	蒜味花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	瓜仔肉燥 絞肉, 干丁, 瓜仔/煮	吉園圍蔬菜	巧克力小薏仁 巧克力粉, 奶粉, 小薏仁	6 2 2	2 2 2
★ 11	二	白米飯	杏鮑菇花雕雞 杏鮑菇, 雞丁/燒	椰香咖哩 洋芋, 紅蘿蔔, 椰奶/煮	西芹甜條 甜條, 西芹/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 大薏仁, 肉片	6 2 2	2 2 2
★ 12	三	培根蛋炒飯	台灣鹽酥雞 雞丁, 九層塔/炸	鐵板銀芽 豆芽, 韭菜/炒	酸心滷味燙 豆干, 素肚, 酸菜心/滷	季節蔬菜	古早味米粉湯 米粉, 芹, 肉絲, 香菇絲	6 2 2	2 3 0
★ 13	四	白米飯	蜜汁滷雞腿 雞腿/滷	芹香海帶干絲 白干絲, 海帶絲, 芹/炒	田園三色炒蛋 蛋, 玉米, 紅蘿蔔, 青豆/炒	有機蔬菜	三絲羹湯 筍絲, 肉羹, 木耳, 紅蘿蔔	6 3 2	2 2 2
★ 14	五	白米飯	☆法式大香雞排 香雞排/炸	鮮菇茶碗蒸 蛋, 鮮菇/蒸	青蔥高麗粉絲 高麗, 冬粉, 絞肉, 蔥/炒	有機蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔, 雞丁	6 2 2	2 3 0
★ 17	一	白米飯	香噴噴麻油雞 雞丁, 米血, 薑, 麻油/燒	肉絲爆豆干 肉絲, 洋蔥, 豆干, 芹/炒	海芽福州丸 海帶芽, 福州丸/煮	吉園圍蔬菜	紅豆湯 紅豆湯	6 2 2	2 2 2
★ 18	二	白米飯	可樂燒里肌排 豬排, 可樂/燒	泰式打拋肉 干丁, 絞肉, 番茄, 九層塔/煮	刺瓜燴肉片 刺瓜, 肉片/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	6 3 2	2 2 2
★ 19	三	義大利麵	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	西西里肉醬 絞肉, 玉米, 洋芋, 番茄/煮	小牛角 小牛角/烤	季節蔬菜	竹筍湯 竹筍, 肉片	6 3 2	2 3 0
★ 20	四	白米飯	壽喜燒肉片 肉片, 洋蔥/炒	韓式高麗年糕 高麗, 泡菜, 年糕/煮	長豆小魚輪 小魚輪, 長豆/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 小魚乾, 味噌	6 2 2	2 2 2
★ 21	五	小米Q飯	YEAH~轟炸雞腿 雞腿/炸	乾椒銀芽 豆芽, 紅蘿蔔, 乾辣椒/炒	番茄炒蛋 蛋, 番茄, 洋蔥/炒	有機蔬菜	淡水魚丸湯 芹, 蘿蔔, 魚丸	6 3 2	2 3 0
★ 22	六	白米飯	筍香扣肉 肉丁, 筍/滷	芋香白菜滷 大白菜, 芋頭, 木耳, 蛋/煮	芝麻蜜黑干 黑豆干, 芝麻/燒	*吉園圍蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓, 芹, 肉絲, 香菇絲	6 2 2	2 2 2
★ 24	一	麥片Q飯	日式咖哩雞 雞丁, 洋芋/煮	紅片高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	沙茶凍豆腐煲 凍豆腐, 沙茶/煮	吉園圍蔬菜	珍珠奶茶 粉圓, 茶包, 奶粉	6 2 2	2 2 2
★ 25	二	白米飯	NEW~泰式椒麻魚 魚排, 蒜, 九層塔, 番茄/燒	綜合花生豆 玉米, 花生, 毛豆/煮	蔬菜粉絲 高麗, 冬粉, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜, 肉片	6 2 2	2 2 2
★ 26	三	什錦蔬菜炒麵	*香酥雞腿堡* 雞腿排/炸	鮮炒花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	和風蘿蔔煮 蘿蔔, 火鍋料/煮	季節蔬菜	木須白菜湯 白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 沙茶	6 3 2	2 3 0
★ 27	四	白米飯	蒜泥白肉 肉片, 洋蔥/燙	脆皮豆腐燒 豆腐/燒	枸杞冬瓜肉末 枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒	有機蔬菜	什錦菇湯 金針菇, 鮮香菇, 蔬菜, 肉片	6 2 2	2 2 2
★ 28	五	白米飯	九層塔燒雞 雞丁, 米血, 九層塔/燒	芹炒黑輪 黑輪, 芹/炒	洋蔥乳酪蛋 蛋, 洋蔥, 乳酪/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	6 2 2	2 2 2

★ 標示為四章-Q申請日 / *每週三、週五供應水果一份
*全面使用非基改黃豆製品及玉米

營養師呂如蘋003594字號、黃亦瑾005731字
*週一供應吉園圍蔬菜, 週二四五供應有機蔬

中

單

熱量 (kcal)
847
841
861
878
862
847
852
855
861
871
852
869
886
838
863
836
842
853
880
841
853

號
菜