



好鮮 營養午餐

自強國中 107年12月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全數種類(份)	五區菜月限(份)	蔬食類(份)	肉類類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	四季IQ
12/3	一	香Q白飯	海結滷豆干 1/4豆干 海帶結/滷	玉米炒蛋	木須高麗菜	吉園蔬菜	吻魚紫菜湯	6.2	3	2.4	3		854	V
			天使雞排 天使雞排/炸					玉米粒Q 雞蛋/炒	高麗菜Q 木耳/炒	紫菜 吻仔魚	6.2	3	2.4	3.2
12/4	二	糙米飯	筍乾扣肉 肉丁Q 小排 筍乾/滷	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕 蒜蓉醬/煎	開陽蒲瓜 蒲瓜Q 蝦米/炒	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆 麥片	6	2.6	2.4	3		810	V
12/5	三	蘑菇肉醬麵	脆皮L型骨腿 骨腿/炸	關東煮 蘿蔔 玉米條 火鍋料/煮	芝麻滷黑豆干 黑豆干 芝麻/滷	季節蔬菜	番茄蛋花湯 番茄 大白菜 雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	
12/6	四	蕎麥飯	古早味豬排 CAS里肌肉排Q/滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q 雞蛋/炒	洋芋炒三絲 洋芋 肉絲 木耳/炒	有機蔬菜	鮮菇胡瓜湯 大瓜 香菇	6	2.6	2.4	3		810	V
12/7	五	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉Q 時蔬 油花生/燒	枸杞冬瓜 冬瓜Q 絞肉 枸杞/煮	深海花枝排 花枝排/炸	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍 香菇	6	2.6	2.4	3	1	870	
12/10	一	香Q白飯	蠔油杏鮑菇 杏鮑菇 麵腸/燒	蕃茄燒豆腐 豆腐 蕃茄/燒	蘿蔔滷海結 蘿蔔Q 海帶結/滷	吉園蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜 雞蛋	6	2.6	2.4	3		810	
			黃金魚排 魚排/炸					6	2.6	2.4	3		810	
12/11	二	胚芽飯	薑汁豚肉燒 肉片Q 洋蔥/燒	福州丸燒 福州丸/煮	毛豆炒玉米 玉米粒Q 毛豆仁 絞肉/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜 芋頭圓	6	2.6	2.4	3		810	V
12/12	三	香菇油飯	香雞排 香雞排/炸	滷味雙拼 1/4豆干 小貢丸 酸菜/滷	鮮菇高麗菜 高麗菜 香菇/炒	季節蔬菜	胡瓜湯 扁扁 肉絲	6	2.6	2.4	3	1	870	
12/13	四	香Q白飯	馬鈴薯燉肉 肉丁Q 洋芋/燒	洋蔥炒蛋 雞蛋Q 洋蔥/炒	滿漢香腸 滿漢香腸/烤	有機蔬菜	綜合菇菇湯 高麗菜 香菇 金針菇 紅絲	6	2.6	2.4	3		810	V
12/14	五	燕麥飯	滷翅小腿 翅小腿Q*/滷	玉米蒸肉餅 絞肉Q 玉米粒/蒸	開陽刺瓜 大瓜 蝦米 木耳/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐 味噌	6	2.6	2.4	3	1	870	
12/17	一	香Q白飯	咖哩杏鮑菇 杏鮑菇 洋芋/煮	海芽滑蛋 雞蛋Q 海帶芽 枸杞/炒	豆皮高麗菜 豆皮 高麗菜/炒	吉園蔬菜	米粉湯 米粉 香菇絲 芹菜末	6	2.6	2.4	3		810	V
		香Q白飯	香烤豬排 豬排/烤					6	2.6	2.4	3		810	V
12/18	二	糙米飯	鹹酥魚丁 魚丁Q 九層塔/燒	雙菇冬瓜 冬瓜Q 金針菇 香菇/煮	肉燥滷蛋 雞蛋 肉燥/滷	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁	6	2.6	2.4	3		810	V
12/19	三	什錦炒麵	聖誕烤雞腿 腿腿Q/烤	葡式蛋塔 蛋塔/烤	奶香白菜 大白菜Q 培根/煮	追溯蔬菜	玉米濃湯 玉米粒 紅丁 雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	V
12/20	四	蕎麥飯	糖醋豬排 豬排/滷	金茸三絲 竹筍 金針菇 肉絲/炒	螞蟻上樹 冬粉 絞肉/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜 雞肉	6	2.6	2.4	3		810	
12/21	五	白飯	無骨雞排 無骨雞排/炸	蘿蔔燒鮑菇 蘿蔔Q 木鮑菇 紅蘿蔔/燒	銀芽肉絲 豆苗Q 肉絲/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片 酸菜	6	2.6	2.4	3	1	870	V
12/22	六	滷肉飯	蒜泥白肉 肉片 洋蔥/燒	炸物拼盤 北海魚條 花枝丸/炸	毛豆燒豆腐 豆腐 毛豆仁/燒	吉園蔬菜	黃瓜湯 大瓜 肉絲	6	2.8	2.4	3		825	
12/24	一	香Q白飯	塔香油腐 油豆腐 九層塔/燒	三色冬瓜 冬瓜Q 三色丁/煮	雙色炒蛋 紅絲 肉絲 雞蛋Q/炒	吉園蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽 薑絲	6	2.6	2.4	3		810	V
			五香滷雞排 腿排/滷					6	2.6	2.4	3		810	V
12/25	二	胚芽飯	京都排骨 肉丁Q 小排 洋蔥/燒	紅燒獅子頭 獅子頭 大白菜/燒	金茸蒲瓜 蒲瓜Q 金針菇 紅絲/炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草 大花豆	6	2.6	2.4	3		810	V
12/26	三	蕃茄義大利麵	迷迭香滷雞腿 腿腿/滷	綜合滷味 1/4豆干 木鮑菇 海結/滷	烤肉串 烤肉串/烤	有機回饋	巧達濃湯 洋芋 玉米 雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	
12/27	四	紫米飯	泡菜燒肉 肉片Q 泡菜/煮	糖醋雞捲 雞捲/燒	黃瓜蝦球 大瓜Q 蝦球 木耳/煮	有機蔬菜	大頭菜湯 結頭菜 肉絲	6	2.6	2.4	3		810	V
12/28	五	香Q白飯	五香滷豬排 CAS里肌肉排Q/滷	豆薯炒三絲 豆薯Q 肉絲 紅絲/炒	鐵板豆腐 豆腐 絞肉 筍片 紅木/燒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲 肉絲	6	2.6	2.4	3	1	870	V

***全面使用非基改黃豆製品及玉米

***星期一提供吉園蔬菜, 星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

***12/26回饋有機蔬菜

**供餐天數:21天

客服專線:03-3701155#16

營養師:王愛惠、涂毓晏