

# 裕民田 精緻午餐



自強園  
108年1.2月菜

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類(份)	海味類(份)
★ 1/2	三	香蒜 培根炒飯	香濃紅燒燉肉 <small>肉丁/燉</small>	鮮菇黃瓜+蝦球 <small>大黃瓜, 蝦球, 鮮菇/煮</small>	培根高麗菜 <small>培根, 高麗菜/炒</small>	季節蔬菜	綠豆	綠豆湯	6 2 2 3 8 6 2 0
★ 1/3	四	小米蒸飯	台灣鹽酥雞 <small>雞丁, 九層塔/炸</small>	番茄炒蛋 <small>蛋, 洋蔥, 番茄/炒</small>	白玉魷魚羹 <small>蘿蔔, 魷魚羹/煮</small>	有機蔬菜	紅麵線羹湯	紅麵線, 筍絲, 肉羹	6 3 2 3 5 0 2 0
★ 1/4	五	白米飯	黑胡椒里肌排 <small>里肌排/燒</small>	和風脆皮豆腐 <small>豆腐, 蔥花/燒</small>	洋芋燒 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 培根/燒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯	海芽, 蛋	6 2 2 2 8 7 0 8
★ 1/7	一	麥片Q飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲, 洋蔥, 蔥/炒</small>	玉米田園三色 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 青豆/煮</small>	麥香雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	吉園圍蔬菜	紅豆奶茶	紅豆, 奶粉	6 3 2 3 7 0 0 0
★ 1/8	二	白米飯	蜜汁烤雞腿排 <small>雞腿排/烤</small>	芹香客家小炒 <small>豆干片, 肉絲, 芹, 乾魷魚/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 蛋, 香菇絲/煮</small>	有機蔬菜	關東風味湯	高麗, 玉米圓, 柴魚	6 3 2 2 5 0 2 8
★ 1/9	三	義大利麵	海苔粉唐揚雞 <small>雞丁, 海苔粉/炸</small>	西西里肉醬 <small>絞肉, 洋芋, 洋蔥, 番茄/煮</small>	爆漿餐包 <small>爆漿餐包/烤</small>	季節蔬菜	花枝羹湯	大白菜, 花枝羹	6 2 2 3 5 8 0 0
★ 1/10	四	白米飯	照燒嫩雞腿 <small>雞腿, 白芝麻/燒</small>	青蔥蔬菜冬粉 <small>高麗, 冬粉, 絞肉, 青蔥/炒</small>	開陽扁蒲+肉羹 <small>扁蒲, 肉羹, 蝦皮/煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯	南瓜, 玉米, 蛋	6 2 2 2 8 8 2 8
★ 1/11	五	白米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔, 椰奶/煮</small>	綜合毛豆海結 <small>麵輪, 海結, 筍, 毛豆/燒</small>	茶葉滷蛋肉燥 <small>蛋, 絞肉, 茶包/煮</small>	有機蔬菜	菇菇火鍋湯	香菇, 金針菇, 高麗, 竹筍	6 3 2 2 5 0 2 8
★ 1/14	一	白米飯	法式大香雞排 <small>香雞排/炸</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉, 干丁, 番茄, 九層塔/煮</small>	培根白花椰 <small>白花椰, 培根/炒</small>	吉園圍蔬菜	冬瓜粉條	冬瓜茶磚, 粉條	6 3 2 3 5 0 2 0
★ 1/15	二	白米飯	筍香焗肉 <small>肉丁, 筍/滷</small>	海帶白干絲 <small>海帶絲, 白干絲, 芹菜/伴</small>	敏豆甜條 <small>甜不辣條, 敏豆/炒</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯	豆腐, 味噌, 柴魚	6 2 2 2 7 8 2 8
★ 1/16	三	沙茶炒麵	可樂雞翅 <small>雞翅, 可樂/滷</small>	關東煮+火鍋料 <small>蘿蔔, 火鍋料, 玉米圓/煮</small>	螺絲捲 <small>螺絲捲/炸</small>	季節蔬菜	雪花羅宋湯	番茄, 蛋, 時蔬	6 2 2 3 5 5 0 0
★ 1/17	四	胚芽米飯	蒜味肉排 <small>肉排/燒</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>蛋, 洋蔥, 乳酪絲/炒</small>	紅燒燉馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔/燉</small>	有機蔬菜	大頭菜肉片湯	大頭菜, 肉片	6 3 2 2 8 0 0 8
★ 1/18	五	白米飯	香菇瓜仔雞 <small>雞丁, 香菇, 瓜仔/煮</small>	海芽福州丸 <small>福州丸, 海帶芽/煮</small>	韓式高麗年糕 <small>高麗菜, 年糕, 泡菜/炒</small>	有機蔬菜	竹筍湯	竹筍, 肉片	6 2 2 2 5 5 2 8
<p>謹賀新年 寒假開始 春節愉快</p>									
★ 2/11	一	白米飯	日式咖哩雞 <small>雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	蝦香鮮菇高麗 <small>高麗菜, 鮮菇, 蝦皮/炒</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>豆腐, 蒜/燒</small>	吉園圍蔬菜	黑糖豆花	豆花, QQ	6 2 2 2 5 7 2 8
★ 2/12	二	小米蒸飯	沙茶小肉片 <small>小肉片, 洋蔥/炒</small>	毛豆百頁海帶 <small>百頁, 海帶, 毛豆/滷</small>	銀芽三絲 <small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 木耳絲/炒</small>	有機蔬菜	玉米起司濃湯	玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 乳酪絲	6 2 2 2 5 8 2 8
★ 2/13	三	羅勒麵	五香滷雞腿 <small>雞腿/滷</small>	培根洋芋燒 <small>洋芋, 培根/煮</small>	醬燒肉包 <small>肉包/蒸</small>	季節蔬菜	筍片排骨湯	竹筍, 排骨	6 2 2 2 5 8 0 8
★ 2/14	四	白米飯	塔香三杯雞 <small>雞丁, 米血, 九層塔/炒</small>	薯餅+小熱狗 <small>薯餅, 小熱狗/炸</small>	番茄炒蛋 <small>蛋, 洋蔥, 番茄/炒</small>	有機蔬菜	蕪菁肉片湯	蕪菁, 肉片	6 2 2 3 8 8 0 0
★ 2/15	五	白米飯	豪大香雞排 <small>香雞排/炸</small>	蔬菜炒冬粉 <small>高麗, 冬粉, 絞肉, 青蔥/炒</small>	和風蘿蔔煮 <small>蘿蔔, 玉米圓, 火鍋料/煮</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯	豆腐, 味噌, 柴魚	6 2 2 3 8 5 2 0
★ 2/18	一	白米飯	鐵板燒豬柳 <small>豬柳, 洋蔥/炒</small>	彩繪玉米 <small>玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/煮</small>	芝麻蜜汁黑干 <small>大黑豆干, 白芝麻/燒</small>	吉園圍蔬菜	黑糖Q圓	粉圓, 奶粉, 茶包	6 2 2 2 8 8 0 8
★ 2/19	二	白米飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	甜麵醬干丁 <small>豆乾丁, 甜麵醬/燒</small>	水晶翅白菜滷 <small>白菜, 芋頭, 蛋, 水晶翅/煮</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔貢丸湯	蘿蔔, 貢丸片, 芹菜	6 3 2 2 5 0 2 8
★ 2/20	三	義大利麵	台灣鹽酥雞 <small>雞丁, 九層塔/炸</small>	番茄義式肉醬 <small>絞肉, 洋芋, 洋蔥, 番茄/煮</small>	起司銀絲捲 <small>起司銀絲捲/蒸</small>	季節蔬菜	什錦蔬菜湯	鮮菇, 蔬菜, 肉片	6 2 2 3 5 8 0 0
★ 2/21	四	白米飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥/炒</small>	蕪菁+黃金魚蛋 <small>結頭菜, 香菇, 黃金魚蛋/煮</small>	有機蔬菜	沙茶肉羹湯	紅麵線, 筍絲, 肉羹	6 3 2 2 5 0 2 8
★ 2/22	五	白米飯	紅燒花生扣肉 <small>肉丁, 花生/紅燒</small>	花枝丸+搖搖薯條 <small>花枝丸, 薯條, 海苔粉椒鹽/炸</small>	高麗炒年糕 <small>高麗菜, 年糕, 泡菜/炒</small>	有機蔬菜	韓式海帶湯	海帶, 黃豆芽, 肉片	6 2 2 3 8 6 2 0
★ 2/23	六	地瓜絲飯	香噴噴麻油雞 <small>雞丁, 米血, 麻油/煮</small>	彩椒虎皮蝦捲 <small>西捲, 彩椒/燒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/紅燒</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯	蛋, 番茄	6 2 2 2 5 7 2 8
★ 2/25	一	白米飯	卡拉雞腿排 <small>雞腿排/炸</small>	瓜仔肉燥干丁 <small>絞肉, 干丁, 瓜仔/煮</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	吉園圍蔬菜	綠豆西米露	綠豆, 西谷米	6 3 2 3 8 0 0 0
★ 2/26	二	紫米白飯	蒜苗炒肉片 <small>肉片, 蒜苗/炒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭, 大白菜/紅燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米, 蛋/炒</small>	有機蔬菜	海芽小魚湯	海芽, 味噌, 小魚干	6 3 2 2 7 0 0 8
★ 2/27	三	主廚炒飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	黑胡椒鐵板銀芽 <small>豆芽菜, 肉絲, 芹菜/炒</small>	酸心滷味燙 <small>百頁, 素肚, 蔬菜心</small>	季節蔬菜	肉骨茶湯	蘿蔔, 肉片, 肉骨茶包	6 2 2 3 7 8 2 0

★ 標示為四章—0申請日  
營養師 黃亦璿 呂如璠 羅英琪

\*全面使用非基改黃豆製品及三  
\*週一供應吉園圍蔬菜, 週二四五供應有機蔬

中  
單

熱量 (Kcal)
861
870
855
879
861
850
867
861
870
860
828
877
822
839
846
841
871
854
862
861
850
861
861
839
886
870
869

玉米  
蔬菜