



# 好鮮 營養午餐

## 自強國中 108年1月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋類 種類(份)	五成蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	熱量 (大卡)	四季 IQ	
1/2	三	香菇肉燥拌飯	鐵路肉排 <small>肉排/滷</small>	雞米花拼盤 <small>雞米花,薯條/炸</small>	海結滷油腐 <small>油豆腐,海帶結/滷</small>	季節菜	綜合燒仙草 <small>仙草,綠豆,芋圓</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	
1/3	四	紅藜米飯	脆皮雞腿 <small>棒腿Q/炸</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅絲Q,雞蛋/炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋,青豆仁/煮</small>	有機蔬菜	麵線糊 <small>麵線,肉羹,筍絲,紅絲</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
1/4	五	香Q白飯	洋芋燒肉 <small>豬肉Q,洋芋,紅蘿蔔/燒</small>	桂冠火鍋煮 <small>桂冠火鍋料,時蔬Q/煮</small>	醬爆干丁 <small>豆乾丁,絞肉/滷</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔,肉片,肉骨茶湯</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
1/7	一	香Q白飯	咖哩杏鮑菇 <small>杏鮑菇,洋芋Q,紅蘿蔔/煮</small>	芹香小炒 <small>豆干片,芹菜,肉絲/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜Q,芋頭,魚卵捲/煮</small>	吉園蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>	6.2	3	2.4	3		854	V
			沙茶豬排 <small>里肌肉排Q/滷</small>					6.2	3	2.4	3.2		863	V
1/8	二	糙米飯	烤雞肉捲 <small>雞肉捲/烤</small>	黑胡椒魚丁 <small>魚丁Q,洋蔥/燒</small>	三色花生煮 <small>豆薯Q,煮花生,青豆仁/炒</small>	有機蔬菜	紅豆撞奶 <small>紅豆,奶粉,紅茶葉</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
1/9	三	什錦炒飯	勁辣雞腿排 <small>雞腿排/炸</small>	奶油泡芙 <small>泡芙/烤</small>	三杯獅子頭油腐 <small>獅子頭,油腐,九層塔/燒</small>	季節菜	蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔,貢丸片</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	
1/10	四	燕麥飯	糖醋豬柳 <small>肉條Q,洋蔥/燒</small>	三色炒蛋 <small>雞蛋,三色丁/炒</small>	花枝丸+海苔薯條 <small>花枝丸,薯條/炸</small>	有機蔬菜	黃瓜湯 <small>大瓜,肉絲</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
1/11	五	香Q白飯	親子雞肉丼 <small>雞肉Q,洋蔥/煮</small>	烤肉串 <small>烤肉串/烤</small>	椰香咖哩 <small>洋芋Q,洋蔥,椰奶/煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
1/14	一	香Q白飯	天使雞排 <small>雞排/烤</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲Q,蝦米/炒</small>	鮮菇蒸蛋 <small>雞蛋Q,香菇/蒸</small>	吉園蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉,蝦米,香菇絲,芹菜</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
			滷味拼盤 <small>海帶,1/4豆干/滷</small>					6	2.6	2.4	3		810	V
1/15	二	胚芽飯	筍乾扣肉 <small>肉丁Q,排丁,筍干/滷</small>	可樂餅+椒鹽地瓜 <small>可樂餅+地瓜條/炸</small>	紅蔘炒豆包絲 <small>紅蘿蔔Q,豆包絲/炒</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
1/16	三	蕃茄義大利麵	迷迭香烤雞腿 <small>棒腿Q/烤</small>	和風關東煮 <small>蘿蔔Q,肉羹,魚卵捲/煮</small>	夏威夷披薩 <small>披薩/烤</small>	季節菜	玉米濃湯 <small>玉米粒,紅丁,雞蛋</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
1/17	四	紅藜米飯	黃金魚排 <small>魚排/炸</small>	三杯雞 <small>雞肉Q,米血,九層塔/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋Q,蕃茄/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐,筍絲,紅絲,木耳</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
1/18	五	香鬆飯	照燒豬排 <small>豬排/燒</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒Q,絞肉/煮</small>	什錦白菜鍋 <small>大白菜Q,桂冠火鍋料/煮</small>	有機蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍,香菇</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V

\*\*\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*\*\*星期一提供吉園國蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

\*\*供餐天數:13天/申請四章1Q:11天

客服專線:03-3701155#16

營養師:王愛惠、涂毓晏