



好鮮 營養午餐

自強國中 108年2月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋雞(份)	五成蛋(份)	雞腿(份)	肉排(份)	水果(份)	熱量(大卡)	四季IQ
2/11	一	香Q白飯	照燒牛蒡排 牛蒡排/燒	海芽滑蛋 雞蛋, 海帶芽, 玉米粒/炒	蝦香高麗菜 高麗菜, 蝦米/炒	吉園蔬菜	什菇蔬菜湯 大白菜, 香菇, 金針菇	6	2.6	2.4	3		810	V
			鳳梨咕咾肉 咕咾肉, 鳳梨丁/燒					6	2.6	2.4	3		810	V
2/12	二	紫米飯	脆皮雞排 腿排/炸	巴比Q燒肉片 肉片, 洋蔥/燒	炒三絲 豆薯Q, 肉絲, 木耳/炒	有機蔬菜	鳳梨山粉圓 山粉圓, 鳳梨丁	6	2.6	2.4	3		810	V
2/13	三	醃醬麵	台灣鹹酥雞 雞肉Q, 九層塔/炸	蔥爆豆干 豆干片, 肉絲, 蔥/燒	煉乳銀絲卷 銀絲卷, 煉乳/烤	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜, 肉絲	6	2.6	2.4	3	1	870	
2/14	四	小米飯	壽喜燒肉片 肉片Q, 洋蔥/燒	蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕/烤	三杯油腐 油豆腐, 九層塔/燒	有機蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包, 肉片, 蘿蔔	6	2.6	2.4	3		810	
2/15	五	香鬆飯	古早味豬排 里肌肉排/滷	紅燒魚丁 魚丁Q, 洋蔥/燒	奶香洋芋 洋芋Q, 三色丁, 培根/煮	有機蔬菜	三絲清湯 木耳, 金針菇, 紅絲, 雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	V
2/18	一	香Q白飯	起司豬排 起司豬排/炸	蘿蔔燒竹輪 蘿蔔Q, 竹輪/燒	玉米炒蛋 玉米粒Q, 雞蛋/炒	吉園蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6	2.6	2.4	3		810	V
			蠔油杏鮑菇 杏鮑菇, 麵腸/燒					6	2.6	2.4	3		810	V
2/19	二	蕎麥飯	炭烤香雞排 半香雞/烤	日式咖哩肉片 肉片, 洋蔥, 洋芋/燒	蒲瓜肉絲 蒲瓜Q, 肉絲/炒	有機蔬菜	芋香西米露 西米露, 芋頭	6	2.6	2.4	3		810	V
2/20	三	主廚炒飯	京都豬排 豬排/燒	炸翅小腿+地瓜條 翅小腿+地瓜條/炸	銅鑼燒 銅鑼燒/烤	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲, 肉絲, 金針菇	6	2.6	2.4	3	1	870	
2/21	四	五穀飯	糖醋魚丁 魚丁Q, 洋蔥/燒	瓜仔肉 絞肉Q, 絞瓜/煮	紅燒獅子頭 獅子頭, 大白菜Q, 紅絲/煮	有機蔬菜	大頭菜湯 結頭菜, 金針菇	6	2.6	2.4	3		810	V
2/22	五	香Q白飯	好鮮土窯雞 雞肉Q, 香菇, 枸杞/蒸	洋蔥炒蛋 雞蛋Q, 洋蔥/炒	滷味燙 1/4豆干, 米血, 酸菜	有機蔬菜	三絲羹湯 肉羹, 筋絲, 木耳, 紅絲	6	2.6	2.4	3	1	870	V
2/23	六	香菇肉燥飯	唐揚炸雞 雞肉Q/炸	蕪菁肉絲 大瓜Q, 肉絲, 紅絲/炒	關東黑輪串 黑輪, 甜辣醬/煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋, 大白菜	6	2.8	2.4	3		825	V
2/25	一	香Q白飯	滷汁豬排 里肌肉排Q/滷	堅果干丁 豆乾丁, 毛豆仁, 堅果, 紅丁/炒	白菜滷 大白菜, 烏蛋, 紅, 木/滷	吉園蔬菜	海帶珍菇 海帶芽, 金針菇	6	2.6	2.4	3		810	V
			洋芋燒杏鮑菇 杏鮑菇, 洋芋Q/燒					6	2.6	2.4	3		810	V
2/26	二	地瓜飯	黃金魚排 魚排/炸	蘑菇醬豬柳 肉條Q, 洋菇, 洋蔥/燒	枸杞冬瓜 冬瓜Q, 枸杞/燒	有機蔬菜	綠豆米苔目 綠豆, 米苔目	6	2.6	2.4	3		810	V
2/27	三	泰式打拋飯	椒麻雞 雞肉Q, 椒麻雞醬/炸	泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥, 九層塔/燒	雙色炒蛋 雞蛋Q, 紅絲, 耳絲/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜末	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:14天

客服專線:03-3701155#16

營養師:王愛惠、涂毓晏