



好鮮營養午餐

自強國中 108年3月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋量 (個)	五五蛋 月餅 (個)	雞蛋類 (個)	海帶類 (個)	水果 類 (份)	熱量 (大卡)	四季 IQ
3/4	一	香Q白飯	天使雞排 <small>雞排/烤</small>	柳葉魚+海苔薯條 <small>柳葉魚,薯條/炸</small>	干丁肉燥 <small>絞肉,干丁/滷</small>	吉園 圃蔬 菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>	6.2	3	2.4	3		854	
			咖哩杏鮑菇 <small>洋芋,杏鮑菇/煮</small>					6.2	3	2.4	3.2		863	
3/5	二	糙米飯	紅燒肉 <small>肉丁0,蘿蔔/燒</small>	蜜汁烤雞排 <small>腿排/烤</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒0,雞蛋/炒</small>	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
3/6	三	好鮮炒 飯	岩燒雞翅 <small>雞翅0/燒</small>	砂鍋獅子頭 <small>獅子頭,大白菜0/燒</small>	甜在心蛋糕 <small>蛋糕/烤</small>	追溯 蔬菜	肉羹湯 <small>肉羹,筍絲,紅,木</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
3/7	四	香鬆飯	三杯魚丁 <small>魚丁0,洋蔥,九層塔/燒</small>	港式燒賣 <small>燒賣*2/蒸</small>	豆皮高麗菜 <small>高麗菜0,豆皮/炒</small>	有機 蔬菜	大頭菜湯 <small>大頭菜,肉絲</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
3/8	五	紫米飯	五香滷雞腿 <small>棒腿0/滷</small>	泡菜寬粉 <small>寬粉,大白菜0/煮</small>	海結滷百頁 <small>百頁豆腐,海帶結/滷</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
3/11	一	香Q白飯	鐵路肉排 <small>肉排/滷</small>	芽菜炒鮮菇 <small>豆芽0,鴻喜菇,香菇/炒</small>	鍋貼+花枝丸 <small>鍋貼,花枝丸/煎</small>	吉園 圃蔬 菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒,雞蛋</small>	6	2.6	2.4	3		810	
			淋汁油豆腐 <small>油豆腐,毛豆仁/燒</small>					6	2.6	2.4	3		810	
3/12	二	小米飯	好鮮土窯雞 <small>雞肉0,枸杞,香菇/蒸</small>	魚條拼盤 <small>魚條,地瓜條/炸</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄,雞蛋0/炒</small>	有機 蔬菜	綜合燒仙草 <small>仙草,QQ,地瓜圓</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
3/13	三	肉絲炒麵	糖醋排骨酥 <small>肉丁,洋蔥/炸</small>	夜市無敵三合一 <small>米血,糯米腸,香腸/炒</small>	煉乳銀絲卷 <small>銀絲卷,煉乳/烤</small>	季節 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
3/14	四	五穀飯	BBQ滷翅腿 <small>翅小腿*2/滷</small>	黑胡椒蘑菇肉片 <small>肉片0,洋蔥,蘑菇/煮</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜,芋頭/滷</small>	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜,肉絲</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
3/15	五	香Q白飯	京都豬排 <small>豬排0/燒</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉0,洋芋/煮</small>	芝麻敏豆 <small>敏豆,芝麻/炒</small>	有機 蔬菜	蔬菜湯 <small>高麗菜,金針菇,肉絲</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
3/18	一	香Q白飯	油腐燒雞 <small>雞肉0,油豆腐/燒</small>	鮮菇高麗菜 <small>高麗菜0,生香菇/炒</small>	沙茶粉絲 <small>冬粉,絞肉,紅,木耳/炒</small>	吉園 圃蔬 菜	叻魚海芽湯 <small>海帶芽,叻仔魚,蛋</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
			什錦關東煮 <small>蘿蔔0,鳥蛋,玉米,油豆腐/煮</small>					6	2.6	2.4	3		810	V
3/19	二	糙米飯	蒙古烤肉排 <small>肉排0,孜然粉/烤</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋0,碎菜脯/炒</small>	蔥爆豆干條 <small>豆干條,青蔥/炒</small>	有機 蔬菜	紅豆撞奶 <small>紅豆,奶粉,茶葉</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
3/20	三	香菇油飯	脆皮香雞排 <small>香雞排/炸</small>	肉燥滷蛋 <small>雞蛋,肉燥/滷</small>	葡式蛋塔 <small>蛋塔/烤</small>	季節 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐,紅絲,筍絲,蛋</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
3/21	四	紅藜米飯	粉蒸排骨 <small>肉丁,軟排,地瓜/蒸</small>	烤肉串 <small>肉串/烤</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,絞肉/燒</small>	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔,芹菜</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
3/22	五	香Q白飯	三杯雞 <small>雞肉0,九層塔/燒</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉,洋蔥,九層塔/燒</small>	冬瓜煮 <small>冬瓜0,枸杞/煮</small>	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜,肉片</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
3/25	一	黑芝麻飯	日式豚肉燒 <small>肉片0,洋蔥,柴魚/煮</small>	鐵板油腐 <small>油豆腐,絞肉,毛豆/煮</small>	西芹甜條 <small>西芹,甜不辣/炒</small>	吉園 圃蔬 菜	玉米濃湯 <small>玉米粒,紅丁,雞蛋</small>	6	2.6	2.4	3		810	
			海帶滷蛋 <small>海帶結,滷蛋/滷</small>					6	2.6	2.4	3		810	
3/26	二	香Q白飯	和風里肌排 <small>里肌肉排/滷</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋,紅蘿蔔0/炒</small>	蕪菁煮 <small>大頭菜0,香菇/煮</small>	有機 蔬菜	花生豆花 <small>豆花,花生</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
3/27	三	奶香義 大麵	脆皮雞腿 <small>棒腿0/炸</small>	爆漿餐包 <small>餐包/烤</small>	滷味燙 <small>蘿蔔0,1/4豆干,素肚,酸菜/滷</small>	追溯 蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄,高麗菜</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
3/28	四	香鬆飯	紅燒魚 <small>魚丁0,洋蔥/燒</small>	瓜仔蒸肉餅 <small>絞肉0,絞瓜/蒸</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽,肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	青木瓜雞湯 <small>青木瓜,雞肉</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
3/29	五	燕麥飯	沙茶豬柳 <small>肉條0,洋蔥/燒</small>	麥克雞塊+薯餅 <small>雞塊,薯餅/炸</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜0,香菇,蛋酥/煮</small>	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄,豆腐</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V

***全面使用非基改黃豆製品及玉米
**供餐天數:20天/申請四章IQ:15天

***星期一提供吉園圃蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜
客服專線:03-3701155#16

營養師:干愛熏、涂毓昇

