

裕民田精緻午餐



自強國中
107年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(Kca1)		
★ 4	一	白米飯	筍香扣肉 <small>肉丁、筍/滷</small>	韭菜花豆干片 <small>豆干片、肉絲、韭菜花/炒</small>	黃瓜燜肉片 <small>黃瓜、肉片、紅蘿蔔/炒</small>	吉園圃蔬菜	紅豆撞奶 <small>紅豆、奶粉</small>	6 8	3 0	2 3	2 8	8 5
★ 5	二	白米飯	板豆腐魚丁 <small>魚丁、板豆腐/燒</small>	西芹甜條 <small>甜條、西芹/炒</small>	開陽白菜 <small>大白菜、蝦皮/煮</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>豆腐、味噌、海芽</small>	6 5	2 5	2 2	3 0	8 3
★ 6	三	什錦炒麵	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	鮮炒花椰 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>	白玉蘿蔔煮 <small>蘿蔔、魚卵捲/煮</small>	季節蔬菜	羅宋蔬菜湯 <small>高麗、蛋、番茄</small>	6 5	3 0	2 5	3 0	8 8
★ 7	四	胚芽米飯	豪大香雞排 <small>香雞排/炸</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>蛋、洋蔥、紅蘿蔔、乳酪/炒</small>	青蔥高麗冬粉 <small>高麗、冬粉、絞肉、蔥/炒</small>	有機蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍、雞丁</small>	6 7	3 0	2 0	3 0	8 9
★ 8	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 <small>杏鮑菇、雞丁/燻</small>	海苔丸燒 <small>海苔丸/燒</small>	泰式紅咖哩 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米、蛋、起司</small>	6 8	2 5	2 1	2 8	8 4
★ 11	一	麥片Q飯	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	田園玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、青豆、絞肉/煮</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜、麵筋、花生/煮</small>	吉園圃蔬菜	黑糖Q圓 <small>粉圓、奶粉、茶包</small>	6 8	2 8	2 2	2 8	8 7
★ 12	二	白米飯	五香滷雞腿 <small>雞腿/滷</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄、洋蔥/炒</small>	蒜味脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燒</small>	有機蔬菜	瓠瓜肉片湯 <small>瓠瓜、肉片</small>	6 5	3 0	2 3	2 8	8 4
★ 13	三	主廚炒飯	台灣鹽酥雞+培根洋芋燒+格子鬆餅+青菜+	高麗、培根、紅蘿蔔/炒	格子鬆餅/烤		蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、雞丁</small>	6 8	2 7	2 0	3 0	8 4
★ 14	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	泰式打拋肉 <small>干丁、絞肉、番茄、九層塔/煮</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸</small>	有機蔬菜	薑絲海帶湯 <small>薑絲、海帶、肉片</small>	6 5	3 0	2 2	2 8	8 1
★ 15	五	白米飯	沙茶小肉片 <small>肉片、洋蔥/炒</small>	麥香雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	日式咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	三絲肉羹湯 <small>筍絲、肉羹、木耳、紅蘿蔔</small>	6 8	2 8	2 0	3 0	8 1
★ 18	一	白米飯	茄汁燉肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small>	地瓜小魚輪 <small>地瓜、小魚輪/炒</small>	肉絲爆豆干 <small>豆干、芹、肉絲/炒</small>	吉園圃蔬菜	綠豆甜湯 <small>綠豆、粉圓</small>	6 5	2 8	2 2	2 8	8 6
★ 19	二	白米飯	"卡拉雞腿"	麻婆豆腐 <small>絞肉、豆腐/燒</small>	鮮炒花椰 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	淡水魚丸湯 <small>蘿蔔、魚丸</small>	6 5	3 0	2 3	3 0	8 3
★ 20	三	羅勒義大利麵	蜜汁雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	起司番茄肉醬+遊龍鍋貼+青菜+	鍋貼/煎		鮮筍肉片湯 <small>竹筍、肉片</small>	6 8	2 7	2 0	3 0	8 4
★ 21	四	小米Q飯	黃金魚排 <small>魚排/炸</small>	肉燥滷蛋 <small>蛋、絞肉/滷</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜、芋頭、木耳、蛋/煮</small>	有機蔬菜	日式小魚湯 <small>豆腐、小魚、味噌</small>	6 5	2 7	2 5	2 8	8 6
★ 22	五	白米飯	三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/煮</small>	白菜肉丸子 <small>白菜、髮菜、肉丸/燴</small>	結頭菜肉片 <small>結頭菜、肉片/煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>南瓜、玉米、蛋</small>	6 6	2 5	2 5	2 8	8 8
★ 25	一	白米飯	宮保雞丁 <small>雞丁、豆薯/炒</small>	芝麻蜜汁黑干 <small>黑豆干、芝麻/燒</small>	韓式高麗年糕 <small>高麗、泡菜、年糕/煮</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草汁、蜜豆、芋圓</small>	6 2	2 7	2 3	2 7	8 6
★ 26	二	白米飯	黃金炸豬排 <small>豬排/炸</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋/炒</small>	鐵板韭菜銀芽 <small>韭菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	豆腐味噌湯 <small>豆腐、味噌、洋蔥</small>	6 6	3 0	2 0	3 0	8 2
★ 27	三	擔擔肉燥麵	薄皮嫩雞腿排 <small>雞腿排/烤</small>	和風關東煮 <small>蘿蔔、玉米圈、火鍋料/煮</small>	奶黃包 <small>奶黃包/蒸</small>	季節蔬菜	海菜排骨湯 <small>海帶芽、排骨</small>	6 8	3 0	2 2	3 0	8 1
★ 28	四	白米飯	日式咖哩雞 <small>雞丁、洋芋/煮</small>	柳葉魚 <small>柳葉魚/炸</small>	冬瓜肉燥 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	6 7	2 7	2 2	3 2	8 2
★ 29	五	糙米白飯	蒜泥白肉 <small>肉片、洋蔥/燙</small>	絞肉油豆腐 <small>絞肉、油豆腐/煮</small>	開陽瓠瓜 <small>蝦皮、瓠瓜/煮</small>	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 <small>高麗、肉絲、香菇絲、紅蘿蔔</small>	6 5	2 8	2 6	2 8	8 6

★ 標示為四章一Q申請日

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

營養師呂如蘋(003594字號)、黃亦璉(005731字號)

*週一供應吉園圃蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜