

# 裕民園精緻午餐



百強國中  
108年4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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(Kcal)
★ 1	一	白米飯	<b>米蘭燉肉</b> 肉丁、洋蔥、番茄/燉	水晶翅白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、水晶翅/煮	芹香白干絲 白干絲、海帶絲、芹菜/拌	吉園圍蔬菜	<b>紅豆撞切</b> 紅豆、00、奶粉	6 .8	2 .7	2 .0	2 .8	8 55
★ 2	二	小米蒸飯	<b>嗶呼麻油雞</b> 雞丁、米血/燒	青蔥菜脯蛋 蛋、菜脯、青蔥/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	有機蔬菜	新竹貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸片	6 .5	2 .8	2 .2	2 .8	8 46
★ 3	三	<b>羅勒麵</b>	<b>可樂雞翅</b> 雞翅、白芝麻、可樂/滷	培根洋芋燒 洋芋、培根/煮	花枝丸+小魚輪 花枝丸、小魚輪/炸	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、肉片	6 .8	2 .5	2 .0	3 .0	8 49
4	四	 <b>兒童節 &amp; 清明節 連假</b>										
5	五											
★ 8	一	白米飯	<b>麥脆雞腿堡排</b> 雞腿堡排/炸	蕪菁+黃金魚蛋 結頭菜、黃金魚蛋/煮	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/煮	吉園圍蔬菜	<b>薑汁豆花</b> 豆花	6 .8	3 .0	2 .0	3 .0	8 86
★ 9	二	白米飯	<b>沙茶小肉片</b> 肉片、洋蔥/炒	彩椒虎皮蝦捲 虎皮蝦捲/燒	韭菜銀芽三絲 豆芽、韭菜、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜	玉米起司濃湯 玉米、紅蘿蔔、蛋、起司	6 .5	2 .5	2 .0	2 .8	8 19
★ 10	三	<b>主廚蛋炒飯</b>	<b>塔香雞腿排</b> 雞腿排、九層塔/燒	和風小火鍋 蘿蔔、金針菇、火鍋料/煮	沙茶酸心滷味 百頁、素肚、酸菜心/滷	季節蔬菜	竹筍三絲湯 筍絲、木耳、紅絲	6 .7	3 .0	2 .0	3 .0	8 79
★ 11	四	地瓜蒸飯	<b>鹽燒翅小腿*2</b> 翅小腿/燒	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、仙姑/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	6 .5	3 .0	2 .2	2 .8	8 61
★ 12	五	白米飯	<b>京醬肉絲</b> 肉絲、洋蔥/醬燒	檸檬雞柳+薯條 檸檬雞柳、薯條/炸	蒜香花椰 花椰菜、蒜/炒	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜、肉片	6 .8	2 .7	2 .2	3 .0	8 69
★ 15	一	蕎麥米飯	<b>黑胡椒豬排</b> 豬排/燒	綜合花生干丁 玉米、毛豆、花生、干丁/煮	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋/煮	吉園圍蔬菜	<b>Q圓撞切</b> 粉圓、茶包、奶粉	6 .6	3 .0	2 .0	2 .8	8 63
★ 16	二	白米飯	<b>南洋咖哩雞</b> 雞丁、洋芋、洋蔥、椰奶/煮	滷蛋肉燥 蛋、絞肉、碎干丁/滷	毛豆竹筍海結 海結、麵筋、竹筍、毛豆/煮	有機蔬菜	枕瓜薏仁湯 枕瓜(冬瓜)、大薏仁	6 .5	2 .8	2 .0	2 .8	8 41
★ 17	三	<b>義大利麵</b>	<b>海苔粉鹹酥雞</b> 雞丁、海苔粉/炸	西西里肉醬 絞肉、洋芋、玉米、番茄/煮	黃金小牛角 小牛角/烤	季節蔬菜	洋蔥蔬菜湯 洋蔥、高麗、蛋、肉片	6 .5	2 .6	2 .0	3 .0	8 35
★ 18	四	白米飯	<b>五香滷雞腿</b> 雞腿、白芝麻/滷	客家小炒 豆干片、肉絲、芹、乾魷魚/炒	白玉肉羹 蘿蔔、肉羹/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅絲	6 .5	3 .0	2 .2	2 .8	8 61
★ 19	五	白米飯	<b>筍香東坡肉</b> 肉丁、筍/燉	薯餅地瓜條 薯餅、地瓜條/炸	韓式泡菜鍋 高麗菜、金針菇、竹輪、肉片/炒	有機蔬菜	黃豆芽昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6 .8	2 .6	2 .2	3 .0	8 61
★ 22	一	白米飯	<b>蔥爆肉片</b> 肉片、蔥/炒	海芽福州丸 福州丸、海芽/煮	玉米雞茸 玉米、雞茸、青豆/煮	吉園圍蔬菜	<b>綠豆湯</b> 綠豆	6 .8	2 .6	2 .0	2 .8	8 47
★ 23	二	白米飯	<b>卡拉雞腿</b> 雞腿/炸	青蔥蔬菜粉絲煲 高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、青蔥/炒	蝦香鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇、蝦皮/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 .5	3 .0	2 .0	3 .0	8 65
★ 24	三	<b>蔬菜鐵板麵</b>	<b>黑胡椒豬柳</b> 豬柳、洋蔥/燒	黃瓜花枝羹 大黃瓜、花枝羹/煮	起司銀絲卷 起司銀絲卷/蒸	季節蔬菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲、蛋	6 .7	2 .7	2 .0	3 .0	8 57
★ 25	四	紫米白飯	<b>胡椒雞腿排</b> 雞腿排/燒	洋蔥乳酪蛋 洋蔥、蛋、乳酪/炒	香草馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜、肉片	6 .8	3 .0	2 .0	2 .8	8 77
★ 26	五	白米飯	<b>三杯雞丁</b> 雞丁、米血、九層塔/炒	芹香甜條 甜不辣條、芹/炒	枸杞冬瓜燒 冬瓜、枸杞/燒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6 .6	2 .5	2 .2	2 .9	8 35
★ 29	一	白米飯	<b>黃金豬排</b> 豬排/炸	瓜仔肉燥 絞肉、豆干丁、瓜仔/煮	奶香白菜 大白菜、木耳、起司、火腿/煮	吉園圍蔬菜	<b>冬瓜茶粉條</b> 冬瓜茶磚、粉條	6 .5	2 .8	2 .2	3 .0	8 55
★ 30	二	白米飯	<b>鳳梨咕咾肉</b> 咕咾肉、鳳梨/燒	日式咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	芹香豆芽 豆芽、芹、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	筍香排骨湯 竹筍、軟骨丁	6 .8	2 .5	2 .2	2 .9	8 49

★ 標示為四章-Q申請日

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*每週三、週五供應水果一份

營養師呂如蘋(003594字號)、黃亦璉(005731字號)

\*週一供應吉園圍蔬菜\*週二四五供應有機蔬菜