



好鮮營養午餐

自強國中 108年4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 量(份)	蔬菜量 (份)	肉類量 (份)	水果 類(份)	數量 (大卡)	四季 IQ
4/1	一	黑芝麻飯	咖哩杏鮑菇 <small>洋芋0, 杏鮑菇/煮</small>	三色炒蛋	海帶雙絲	吉園 圃蔬 菜	雙色蘿蔔湯	6.2	3	2.4	3		854	V
			椰香咖哩雞 <small>雞肉0, 洋芋/煮</small>					<small>雞蛋0, 三色丁/炒</small>	<small>海帶絲, 白干絲/炒</small>	<small>白蘿蔔, 紅</small>	6.2	3	2.4	3.2
4/2	二	香Q白飯	沙茶豬肉 <small>肉片0, 洋蔥/煮</small>	照燒雞翅 <small>雞翅0/滷</small>	珍菇四季豆 <small>四季豆, 金針菇/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
4/3	三	肉絲炒麵	五香滷雞腿 <small>鸡腿0/滷</small>	鮮菇高麗菜 <small>高麗菜0, 香菇/炒</small>	銅鑼燒	追溯 蔬菜	黃瓜湯 <small>大瓜, 肉絲</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/8	一	香Q白飯	海結滷蛋 <small>雞蛋0, 海帶結/滷</small>	田園玉米 <small>洋芋丁, 玉米粒0, 紅丁</small>	香芹豆干 <small>豆干片, 芹菜/炒</small>	吉園 圃蔬 菜	蔬菜湯 <small>高麗菜, 香菇</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
			三杯雞 <small>雞肉0, 九層塔/燒</small>					<small>豆干片, 芹菜/炒</small>	<small>高麗菜, 香菇</small>	6	2.6	2.4	3	
4/9	二	紫米飯	BBQ肉排 <small>肉排/滷</small>	麻油雞 <small>雞肉0, 米血/煮</small>	黃瓜肉羹 <small>大瓜0, 肉羹/煮</small>	有機 蔬菜	綜合燒仙草 <small>燒仙草, 花豆, 珍珠</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
4/10	三	好鮮炒飯	照燒雞翅 <small>三節翅0/滷</small>	牛角麵包 <small>小牛角/烤</small>	回鍋豆干 <small>高麗菜0, 豆干片/炒</small>	季節 蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉片, 蘿蔔, 肉骨茶包</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/11	四	香Q白飯	蘑菇醬豬柳 <small>肉條0, 洋蔥, 蘑菇/燒</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽0, 肉絲/炒</small>	咖哩魚蛋 <small>黃金魚蛋, 洋芋/煮</small>	有機 蔬菜	大頭菜湯 <small>結頭菜, 肉絲</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
4/12	五	五穀飯	京都豬排 <small>豬排/滷</small>	瓜仔肉 <small>絞肉, 冬瓜0, 碎瓜/煮</small>	雙色炒蛋 <small>紅蘿蔔0, 木耳, 雞蛋0/炒</small>	有機 蔬菜	大滷湯 <small>豆腐, 紅木, 大白菜</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/15	一			親職日補休										
4/16	二	胚芽飯	紅燒魚丁 <small>魚丁0, 洋蔥/燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 雞蛋0/炒</small>	海結滷百頁 <small>百頁, 海結/滷</small>	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜, 芋圓</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
4/17	三	醉醬麵	芝麻烤雞腿 <small>鸡腿0, 芝麻/烤</small>	關東煮 <small>蘿蔔0, 玉米, 小貢丸/煮</small>	葡式蛋塔 <small>蛋塔/烤</small>	季節 蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍, 香菇絲</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/18	四	香鬆飯	日式豚肉燒 <small>肉片0, 洋蔥/煮</small>	芝麻雞肉串 <small>雞肉串*1/烤</small>	培根高麗菜 <small>高麗菜0, 培根/炒</small>	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 肉絲, 芹菜</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
4/19	五	紅藜米飯	照燒滷腿排 <small>腿排0/滷</small>	筍乾扣肉 <small>肉丁, 小排丁, 筍乾/滷</small>	蒲瓜肉絲 <small>蒲瓜0, 肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/22	一	燕麥飯	柴香蒸蛋 <small>雞蛋0, 柴魚片/蒸</small>	豆皮白菜 <small>大白菜0, 豆皮, 紅/炒</small>	蘿蔔滷海結 <small>蘿蔔0, 海帶結/滷</small>	吉園 圃蔬 菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑絲</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
			起司豬排 <small>起司豬排炸</small>					<small>蘿蔔0, 海帶結/滷</small>	<small>冬瓜, 薑絲</small>	6	2.6	2.4	3	
4/23	二	香Q白飯	椰香咖哩肉 <small>肉片0, 洋芋/煮</small>	脆芽炒黑輪 <small>豆芽0, 黑輪/炒</small>	雞米花+薯條 <small>雞米花, 薯條/炸</small>	有機 蔬菜	紅豆撞奶 <small>紅豆, QQ, 奶粉, 茶葉</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
4/24	三	蘑菇肉醬麵	蜜燒雞 <small>雞肉, 地瓜/燒</small>	蜂蜜蛋糕 <small>蛋糕/烤</small>	芹香海絲 <small>海帶絲, 芹菜/炒</small>	有機 回饋	日式小魚湯 <small>豆腐, 小魚干, 味噌</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/25	四	香Q白飯	鐵路肉排 <small>肉排/燒</small>	肉燥四季豆 <small>四季豆, 肉燥/煮</small>	滷味豆干 <small>1/4豆干, 酸菜/滷</small>	有機 蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉片, 蘿蔔, 肉骨茶包</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
4/26	五	五穀飯	迷迭香烤腿排 <small>腿排0/烤</small>	玉米蒸肉餅 <small>絞肉, 玉米粒/蒸</small>	開陽高麗菜 <small>高麗菜0, 蝦米/炒</small>	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄, 大白菜, 雞蛋</small>	6	2.6	2.4	3	1	870	V
4/29	一	香Q白飯	紫金山藥捲 <small>山藥捲/炸</small>	脆薯炒蛋 <small>涼薯0, 雞蛋/炒</small>	玉米四喜 <small>玉米粒0, 毛豆仁, 紅, 豆乾丁/煮</small>	吉園 圃蔬 菜	日式和風湯 <small>海帶芽, 豆芽, 味噌</small>	6	2.6	2.4	3		810	V
			咕咾肉 <small>肉丁, 洋蔥/燒</small>					<small>涼薯0, 雞蛋/炒</small>	<small>玉米粒0, 毛豆仁, 紅, 豆乾丁/煮</small>	<small>海帶芽, 豆芽, 味噌</small>	6	2.6	2.4	3
4/30	二	糙米飯	黑胡椒豬排 <small>豬排/滷</small>	糖醋魚球 <small>魚丁0, 洋蔥/燒</small>	紅燒洋芋 <small>洋芋0, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	珍珠豆花 <small>豆花, 黑珍珠</small>	6	2.6	2.4	3		810	V

***全面使用非基改黃豆製品及玉米
**供餐天數:19天/申請四章IQ:17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:干愛惠、涂毓暉

