



# 好鮮營養午餐

## 自強國中 108年5月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 個數 (個)	五五 蛋類 (個)	蔬菜類 (份)	海菜類 (份)	水類類 (份)	熱量 (大卡)	四季 IQ
5/1	三	蕃茄義大利麵	勁辣雞腿堡 雞腿排/炸	漢堡皮+番茄醬 漢堡皮/烤, 番茄醬	美式熱狗 小熱狗*2/煎	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓	6	2.6	2.4	3	1	870	
5/2	四	糙米飯	糖醋雞丁 雞肉0, 洋蔥/燒	瓜仔蒸肉餅 絞肉0, 碎瓜/蒸	關東煮 蘿蔔, 玉米條, 火鍋料/煮	有機蔬菜	日式和風湯 豆芽, 海芽, 味噌	6	2.6	2.4	3		810	V
5/3	五	香Q白飯	起司豬排 起司豬排/炸	開陽蒲瓜 蒲瓜0, 蝦米/炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉/燒	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 絞肉, 蝦米, 香菇絲	6	2.6	2.4	3	1	870	
5/6	一	黑芝麻飯	照燒牛蒡排 牛蒡排/燒	三杯油豆腐 油豆腐, 九層塔/燒	田園玉米 玉米粒0, 洋芋丁/煮	吉園 圃蔬 菜	蔬菜蛋花湯 時蔬, 雞蛋	6	2.6	2.4	3		810	
			酥炸魚排 魚排/炸				6	2.6	2.4	3		810		
5/7	二	香Q白飯	古早味豬排 里肌排0/滷	醬燒雞 雞肉0, 洋蔥/燒	芝麻球+地瓜薯條 芝麻球, 地瓜薯條/炸	有機蔬菜	紅豆珍珠奶茶 紅豆, 珍珠, 紅茶, 奶粉	6	2.6	2.4	3		810	V
5/8	三	什錦炒麵	脆皮香雞排 半香雞/炸	銅鑼燒+燒賣 銅鑼燒/烤	白菜滷 大白菜, 蛋酥, 火鍋料/煮	季節蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅, 木, 蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	
5/9	四	香Q白飯	薑汁豚肉燒 肉片0, 洋蔥/燒	小薯餅+雞塊 薯餅, 雞塊/炸	木須高麗菜 高麗菜0, 肉絲, 木耳/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇	6	2.6	2.4	3		810	V
5/10	五	胚芽飯	五香滷雞腿 鸡腿0/滷	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	彩繪雙色 豆芽0, 海帶絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲, 金針菇, 肉絲	6	2.6	2.4	3	1	870	V
5/13	一	香Q白飯	炸物雙拼 玉米可樂餅, 芝麻球/炸	枸杞絲瓜 絲瓜, 枸杞/煮	家常豆腐 豆腐, 筍片, 紅蘿蔔, 木耳/燒	吉園 圃蔬 菜	冬瓜湯 冬瓜, 肉絲	6	2.6	2.4	3		810	
			香嫩雞腿排 雞腿排/烤				6	2.6	2.4	3		810		
5/14	二	紫米飯	蘑菇肉片 肉片0, 洋蔥, 蘑菇/煮	珍菇四季豆 四季豆, 金針菇/炒	蕃茄炒蛋 雞蛋0, 蕃茄/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	6	2.6	2.4	3		810	V
5/15	三	香菇肉燥飯	鐵路豬排 豬排/滷	雞米花+薯條 雞米花, 薯條/炸	小牛角+滷味豆干 牛角麵包/烤	季節蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 大白菜	6	2.6	2.4	3	1	870	
5/16	四	小米飯	脆皮雞腿 棒腿/炸	鮮菇黃瓜 大瓜0, 牛香菇, 金針菇/煮	香菇肉燥 絞肉, 豆乾丁, 香菇/滷	有機蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜, 筍片	6	2.6	2.4	3		810	V
5/17	五	海苔香鬆飯 獨享包	椒麻雞丁 雞肉0, 椒麻醬/煮	冬瓜肉茸 冬瓜0, 絞肉/燒	鐵板銀芽 豆芽, 火腿絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	V
5/20	一	香Q白飯	咖哩魚蛋 洋芋0, 魚蛋/煮	蘿蔔燒油腐 蘿蔔0, 油豆腐/燒	鮮菇白菜 大白菜0, 香菇/煮	吉園 圃蔬 菜	木耳銀芽湯 豆芽, 木耳, 肉絲	6	2.6	2.4	3		810	V
			酥炸豬排 豬排/炸				6	2.6	2.4	3		810	V	
5/21	二	燕麥飯	塔香魚丁 魚丁0, 洋蔥, 九層塔/燒	香菇肉燥+福州丸 絞肉, 豆乾丁, 福州丸/滷	玉米炒蛋 玉米粒0, 雞蛋/炒	有機蔬菜	綠豆QQ甜湯 綠豆, QQ	6	2.6	2.4	3		810	V
5/22	三	什錦炒 烏龍麵	芝麻烤雞腿 棒腿/烤	奶香泡芙+海苔薯條 泡芙/烤	綜合滷味 水晶餃, 鑫鑫腸, 1/4豆干/滷	季節蔬菜	海芽金菇湯 海帶芽, 金菇	6	2.6	2.4	3	1	870	
5/23	四	紅藜米飯	筍乾扣肉 肉丁0, 排骨丁, 筍乾/燒	絲瓜寬粉 絲瓜0, 寬粉/煮	海帶肉絲 海帶絲, 肉絲/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋, 玉米粒, 雞蛋	6	2.6	2.4	3		810	V
5/24	五	香Q白飯	親子雞肉丼 雞肉0, 洋蔥, 雞蛋/煮	酥炸魚條+珍Q熱狗 魚條, 小熱狗/炸	肉燥高麗菜 高麗菜0, 肉燥/炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍, 香菇絲	6	2.6	2.4	3	1	870	V
5/27	一	香Q白飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋0, 香菇	什錦蒲瓜 蒲瓜0, 烏蛋, 紅蘿蔔/炒	鼓汁干丁 豆乾丁, 豆豉/滷	吉園 圃蔬 菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜末	6	2.6	2.4	3		810	V
			糖醋咕咾肉 咕咾肉, 洋蔥/燒				6	2.6	2.4	3		810	V	
5/28	二	紫米飯	黑胡椒豬柳 肉條0, 洋蔥/燒	山藥球+馬蹄條 山藥球, 馬蹄條/炸	芋香玉米 玉米粒0, 芋頭丁/炒	有機蔬菜	花生珍珠豆花 豆花, 花生仁, 珍珠	6	2.6	2.4	3		810	V
5/29	三	香菇油飯	酥炸翅小腿 翅小腿*2/炸	甜心蛋糕+淋汁福州丸 銅鑼燒/烤	芝麻黑豆干 黑豆干, 芝麻/燒	季節蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜, 肉片	6	2.6	2.4	3	1	870	
5/30	四	香Q白飯	沙茶肉片 肉片0, 洋蔥/燒	香烤雞肉捲 雞肉捲/烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔0/炒	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯 大瓜, 貢丸片	6	2.6	2.4	3		810	V
5/31	五	五穀米飯	椒鹽魚排 魚排/炸	港式燒賣 燒賣*2/蒸	沙茶粉絲 冬粉, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6	2.6	2.4	3	1	870	

\*\*\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*\*\*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

\*\*供餐天數:23天/申請四章1Q:--天

客服專線:03-3701155#16

營養師:干愛惠、涂毓晏

