

裕民 精緻午餐

百強國中 108年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀類 (份)	豆魚 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油類 與堅 果類 (份)	熱量 (kcal)
★ 1	三	香蒜肉絲炒飯	去骨香雞排 <small>雞排/炸</small>	鮮菇黃瓜蝦球 <small>大黃瓜、蝦球、鮮菇/煮</small>	紅片高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆</small>	6.8	2.6	2.2	3.0	861
★ 2	四	小米蒸飯	紅燒豬腩 <small>肉丁/燉</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋/炒</small>	芹香小魚輪 <small>小魚輪、芹/炒</small>	有機蔬菜 關東風味湯 <small>蘿蔔、肉片、柴魚</small>	6.5	3.0	2.2	3.0	870
★ 3	五	白米飯	香噴噴麻油雞 <small>雞丁、米血、麻油/煮</small>	和風燒豆腐 <small>豆腐、蔥花/燒</small>	瓠瓜肉片 <small>瓠瓜、肉片/煮</small>	有機蔬菜 菇菇火鍋湯 <small>香菇、金針菇、高麗、竹輪</small>	6.8	2.7	2.0	2.8	855
★ 6	一	麥片0飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥、蔥/炒</small>	玉米田園三色 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	麥香雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	吉園圍蔬菜 阿薩姆奶茶 <small>茶包、奶粉</small>	6.7	3.0	2.0	3.0	879
★ 7	二	白米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	脆炒花椰菜 <small>花椰菜/炒</small>	蔬菜福州丸 <small>蔬菜、福州丸/煮</small>	有機蔬菜 竹筍木須湯 <small>筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲</small>	6.5	3.0	2.2	2.8	861
★ 8	三	羅勒義大利麵	海苔粉唐場雞 <small>雞丁、海苔粉/炸</small>	培根洋芋塊 <small>洋芋、培根/煮</small>	醬燒肉包 <small>肉包/蒸</small>	季節蔬菜 青木瓜排骨湯 <small>青木瓜、排骨</small>	6.5	2.8	2.0	3.0	850
★ 9	四	白米飯	蜜汁烤雞腿排 <small>雞腿排、白芝麻/烤</small>	芹香客家小炒 <small>豆干片、肉絲、芹、乾魷魚/炒</small>	白玉蘿蔔煮 <small>蘿蔔、玉米圈、肉片/煮</small>	有機蔬菜 貴族巧達濃湯 <small>洋芋、玉米、蛋</small>	6.8	2.8	2.2	2.8	867
★ 10	五	白米飯	蔥燒里肌排 <small>里肌排、蔥/燒</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>蛋、洋蔥、乳酪絲/炒</small>	冬瓜肉末 <small>冬瓜、絞肉、麵筋/煮</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	6.5	3.0	2.2	2.8	861
★ 13	一	白米飯	蒜泥白肉 <small>肉片、洋蔥、蒜/燙</small>	敏豆甜條 <small>甜不辣條、敏豆/炒</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒</small>	吉園圍蔬菜 黑糖Q圓撞切 <small>紅茶、奶粉、粉圓</small>	6.5	3.0	2.2	3.0	870
★ 14	二	白米飯	“卡拉雞腿” <small>雞腿/炸</small>	紅燒燉馬鈴薯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/燉</small>	日式茶碗蒸 <small>蛋、香菇/蒸</small>	有機蔬菜 紫魚味噌湯 <small>豆腐、味噌、柴魚</small>	6.7	2.8	2.2	2.8	860
★ 15	三	蛋炒飯	鹽燒翅小眼米? <small>翅小眼/燒</small>	酸心滷味燙 <small>百頁、素肚、酸酸心/煮</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲、火鍋料、蝦皮/煮</small>	季節蔬菜 昆布肉片湯 <small>昆布、肉片</small>	6.5	2.5	2.0	3.0	850
★ 16	四	胚芽米飯	荀香焗肉 <small>肉丁、荀/燉</small>	螞蟻上樹 <small>高麗、冬粉、絞肉、青蔥/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮</small>	有機蔬菜 雪花羅宋湯 <small>番茄、蛋、時蔬</small>	6.8	3.0	2.0	2.8	877
★ 17	五	白米飯	香菇瓜仔雞 <small>雞丁、香菇、瓜仔/煮</small>	香Q滷蛋 <small>蛋、絞肉、干丁/煮</small>	韓式高麗年糕 <small>高麗菜、年糕、泡菜/炒</small>	有機蔬菜 竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	6.5	2.5	2.2	2.8	844
★ 20	一	白米飯	普羅旺斯燉肉 <small>肉丁、洋蔥、義大利香料/炒</small>	蝦香鮮菇高麗 <small>高麗菜、鮮菇、蝦皮/炒</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燒</small>	吉園圍蔬菜 仙草蜜 <small>仙草</small>	6.5	2.7	2.2	2.8	839
★ 21	二	小米蒸飯	日式咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	紅燒獅子頭 <small>大白菜、獅子頭/燒</small>	毛豆麵輪海結 <small>毛豆、麵輪、海結、筍/煮</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔、肉片、肉骨茶包</small>	6.5	2.8	2.2	2.8	866
★ 22	三	義大利麵	“照燒滷雞腿” <small>雞腿/滷</small>	起司義式肉醬 <small>絞肉、洋芋、番茄/煮</small>	爆漿餐包 <small>爆漿餐包/烤</small>	季節蔬菜 秀珍菇刺瓜湯 <small>秀珍菇、刺瓜、肉片</small>	6.5	2.8	2.0	2.8	861
★ 23	四	白米飯	塔香三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔/炒</small>	花枝丸地瓜條 <small>花枝丸、地瓜條/炸</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、洋蔥、番茄/炒</small>	有機蔬菜 玉米起司濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔、乳酪絲</small>	6.8	2.8	2.0	3.0	871
★ 24	五	白米飯	黃金豬排 <small>豬排/炸</small>	蔬菜炒冬粉 <small>高麗、冬粉、絞肉、青蔥/炒</small>	和風蘿蔔煮 <small>蘿蔔、玉米圈、火鍋料/煮</small>	有機蔬菜 日式豆腐湯 <small>豆腐、味噌、柴魚</small>	6.8	2.5	2.2	3.0	854
★ 27	一	白米飯	鐵板燒豬柳 <small>豬柳、洋蔥/炒</small>	彩繪玉米 <small>玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮</small>	百頁海帶 <small>百頁、海帶、青豆/燉</small>	吉園圍蔬菜 冬瓜粉條 <small>冬瓜茶磚、粉條</small>	6.8	2.8	2.0	2.8	862
★ 28	二	白米飯	台灣鹽酥雞 <small>雞丁、九層塔/炸</small>	香噴噴肉燥 <small>絞肉、干丁/炒</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋、火鍋料/煮</small>	有機蔬菜 淡水貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸片、芹菜</small>	6.5	3.0	2.2	2.8	861
★ 29	三	肉燥擔擔麵	可樂雞翅 <small>雞翅、可樂/滷</small>	培根花椰菜 <small>花椰菜、培根/炒</small>	螺絲捲 <small>螺絲捲/炸</small>	季節蔬菜 鮮筍排骨湯 <small>鮮筍、排骨</small>	6.5	2.8	2.0	3.0	860
★ 30	四	白米飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/燒</small>	有機蔬菜 沙茶肉羹湯 <small>紅麵線、筍絲、肉羹</small>	6.5	3.0	2.2	2.8	861
★ 31	五	糙米白飯	紅燒花生扣肉 <small>肉丁、花生/紅燒</small>	海苔丸燒 <small>海苔丸/燒</small>	高麗炒年糕 <small>高麗菜、年糕、泡菜/炒</small>	有機蔬菜 韓式海帶湯 <small>海帶、黃豆芽、肉片</small>	6.8	2.6	2.2	3.0	861

★ 標示為四章—0申請日

營養師 黃亦璉 呂如璉

*每週三、週五供應水果一份

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應吉園圍蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜