

裕民園 精緻午餐



百強國中 108年6月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全數菜類(份)	豆內菜類(份)	蔬菜類(份)	油質菜類(份)	熱量(Kcal)
★ 3	一	白米飯	義式香草燉肉 肉丁、洋蔥、義式香料/燉	開陽扁蒲 扁蒲、蝦皮/炒	泰式打拋肉 絞肉、碎干丁、番茄、九層塔/煮	吉園園蔬菜 黑糖豆花 糖、豆花	6	3	2	3	835
★ 4	二	白米飯	咖哩豚肉片 肉片、洋芋/煮	柳葉魚+甜不辣 柳葉魚、甜不辣/炸	高麗粉絲 高麗菜、木耳、冬粉/炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 玉米、南瓜、蛋	6	2	2	3	814
★ 5	三	香腸蛋炒飯	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	和風關東煮 蘿蔔、玉米圈、火鍋料/煮	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	季節蔬菜 柴魚豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	6	2	2	2	820
★ 6	四	麥片0飯	卡拉雞腿 雞腿/炸	毛豆乳酪蛋 蛋、洋蔥、毛豆/炒	培根洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔、培根/燒	有機蔬菜 鮮筍肉片湯 鮮筍、肉片	6	3	2	2	856
7	五	~ 端午佳節放假一天 ~									
★ 10	一	白米飯	筍香焗肉 肉丁、筍/燻	雪蓮子玉米 玉米、雪蓮子、花生、毛豆/煮	海芽福州丸 福州丸、海芽/煮	吉園園蔬菜 綠豆湯 綠豆	6	2	2	2	834
★ 11	二	紫米白飯	蜜汁雞腿 雞腿、白芝麻/燻	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲、肉片	6	3	2	2	821
★ 12	三	義大利麵	台灣鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	西西里肉醬 絞肉、玉米、洋芋、番茄/煮	格子鬆餅 鬆餅/烤	季節蔬菜 淡水魚丸湯 蘿蔔、魚丸、芹菜	6	2	2	3	807
★ 13	四	白米飯	可樂雞翅 雞翅/燒	客家小炒 豆干片、肉絲、芹、魷魚/炒	鮮菇大黃瓜 大黃瓜、鮮菇/煮	有機蔬菜 酸辣湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔	6	2	2	2	789
★ 14	五	白米飯	沙茶小肉片 肉片、洋蔥/燒	檸檬雞柳+薯條 雞柳、薯條/炸	水晶翅白菜滷 白菜、芋頭、蛋、水晶翅/煮	有機蔬菜 黃豆芽昆布湯 昆布、黃豆芽、肉片	6	2	2	3	812
★ 17	一	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/燒	芝麻海帶干絲 海帶絲、白干絲、芝麻/拌	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	吉園園蔬菜 檸檬粉條 檸檬、粉條	6	2	2	2	805
★ 18	二	白米飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、算/燒	鮮菇茶碗蒸 鮮菇、蛋/蒸	有機蔬菜 菇菇蔬菜湯 秀珍菇、金針菇、高麗菜、肉片	6	3	2	2	826
★ 19	三	夜市鐵板麵	黑胡椒肉柳 肉絲、洋蔥/炒	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	藍莓可頌 藍莓可頌/烤	季節蔬菜 竹筍雞湯 竹筍、雞丁	6	2	2	3	807
★ 20	四	小米蒸飯	美式炸雞 雞肉/炸	番茄炒蛋 洋蔥、蛋、番茄/炒	韭菜銀芽 豆芽菜、韭菜/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6	3	2	3	835
★ 21	五	白米飯	紅燒燉肉 肉丁/燉	薯餅地瓜條 薯餅、地瓜條/炸	韓式泡菜鍋 高麗、金針菇、竹輪、泡菜/煮	有機蔬菜 腰果蘿蔔湯 蘿蔔、肉片、腰果	6	2	2	3	828
★ 24	一	糙米0飯	天使雞排 天使雞排/燒	瓜仔干丁肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	洋蔥起司蛋 洋蔥、蛋、起司/炒	吉園園蔬菜 冬瓜茶心粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓	6	3	2	2	821
★ 25	二	白米飯	蔥爆肉片 肉片、青蔥/炒	敏豆小魚輪 小魚輪、敏豆/炒	雞茸玉米 玉米、雞茸/煮	有機蔬菜 海芽小魚湯 海芽、豆腐、小魚、味噌	6	2	2	3	828
★ 26	三	古早味香菇拌飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	沙茶酸心滷味 百頁、素肚、酸菜心/滷	刺瓜魷魚羹 刺瓜、魷魚羹/煮	季節蔬菜 肉骨茶湯 肉片、肉骨茶包、蘿蔔	6	3	2	3	844
★ 27	四	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔	紅燒獅子頭 獅子頭/紅燒	奶香白菜 白菜、木耳、火腿、起司/煮	有機蔬菜 金茸蒲瓜湯 蒲瓜、金針菇、肉片	6	2	2	2	804
★ 28	五	白米飯	鳳梨咕咾肉 咕咾肉、鳳梨、彩椒/燒	冬瓜花生麵筋 冬瓜、麵筋、花生/煮	綜合蘿蔔海結 蘿蔔、海結、玉米圈/煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、蛋、蔬菜	6	2	2	3	820

★ 標示為四章一0申請日

營養師 黃亦璉 呂如蘋

*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

*週一供應吉園園蔬菜，週二四五供應有機蔬菜