

# 裕民園精緻午餐



百強國中  
109年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸類 (份)	熱量 (kcal)			
★ 1	五	白米飯	<b>義式茄汁燉肉</b> 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆/炒	和風小火鍋 蘿蔔、金針菇、火鍋料/煮	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線、筍絲、木耳絲、肉羹	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	8.4
★ 4	一	麥片香飯	<b>芝麻蜂蜜燒雞</b> 雞丁、芝麻、蘿蔔、蜂蜜/燒	百頁海帶 百頁、海帶/滷	蛋酥香菇白菜 大白菜、香菇、蝦皮、蛋/煮	產銷履歷蔬菜	<b>黑糖山粉圓</b> 黑糖、山粉圓		6.5	3.0	2.2	2.8	8.6
★ 5	二	白米飯	<b>B3Q里肌排</b> 里肌排/燒	<b>咖哩馬鈴薯</b> 洋芋、紅蘿蔔/煮	芹香豆芽 豆芽、韭菜、芹/炒	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 鮮菇、大黃瓜、肉片		6.5	3.0	2.0	3.8	8.6
★ 6	三	<b>義大利麵</b>	<b>鹽酥薄皮嫩雞</b> 雞丁、九層塔/炸	起司番茄肉醬 番茄、絞肉、起司、紅蘿蔔/煮	<b>豆沙包</b> 豆沙包/蒸	節蔬菜	蔬菜雪花湯 蔬菜、蛋	水果	6.8	3.0	2.0	2.8	8.7
★ 7	四	小米0飯	<b>沙茶魚丁</b> 鮫魚丁、洋蔥/燒	<b>香香雞排</b> 雞腿排/炸	香菇扁蒲 扁蒲、香菇/煮	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐、味噌		6.5	2.7	2.6	2.8	8.9
★ 8	五	白米飯	<b>清香檸檬雞翅</b> 檸檬雞翅/燒	小瓜竹筍肉絲 小瓜、竹筍、肉絲/炒	青蔥菜脯炒蛋 蛋、青蔥、菜脯/炒	有機蔬菜	薑絲海結湯 海結、薑絲、肉片	水果	6.8	2.7	2.0	2.8	8.5
★ 11	一	紅扁豆飯	<b>可樂豬腳控肉</b> 豬腳、可樂、豆薯/控	<b>蛋黃芋球+地瓜條</b>	珍珠花生豆 玉米、洋芋、花生、青豆/煮	產銷履歷蔬菜	<b>珍珠奶茶</b> 珍珠、奶粉、茶包		6.8	2.8	2.0	3.0	8.7
★ 12	二	白米飯	<b>照燒雞腿</b> 雞腿/滷	敏豆甜條 敏豆、甜不辣/炒	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		6.8	3.0	2.0	2.8	8.7
★ 13	三	<b>香腸蛋炒飯</b>	<b>胡椒雞腿排</b> 雞腿排/燒	關東煮 蘿蔔、玉米、火鍋料/煮	沙茶酸心滷味 百頁、素肚、酸菜心/滷	季節蔬菜	客家鹹湯圓 湯圓、肉絲、香菇絲	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	8.4
★ 14	四	糙米白飯	<b>蔥爆肉絲</b> 肉絲、蔥、洋蔥/炒	<b>蔬菜福州丸</b> 蔬菜、海芽、福州丸/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機蔬菜	巧達濃湯 起司、玉米、蛋		6.5	3.0	2.2	2.8	8.6
★ 15	五	白米飯	<b>日式咖哩雞</b> 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	海帶三絲 海帶絲、豆干絲、芹菜/炒	<b>滷茶蛋肉燥</b> 蛋、絞肉/滷	有機蔬菜	金茸肉絲湯 金針菇、洋蔥、肉絲	水果	6.8	2.5	2.0	2.8	8.4
★ 18	一	蕎麥米飯	<b>惡魔無骨雞排</b> 天使雞排/燒	彩繪玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	泰式打拋肉 絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮	產銷履歷蔬菜	<b>紅豆QQ</b> 紅豆、粉圓		6.7	2.8	2.2	3.8	8.6
★ 19	二	白米飯	<b>米蘭燉肉</b> 肉丁、洋蔥/燉	<b>芹香黑輪</b> 芹、黑輪/炒	鐵板銀芽 銀芽、韭菜、肉絲/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔		6.5	2.8	2.4	2.8	8.5
★ 20	三	<b>沙茶炒麵</b>	<b>可樂雞翅</b> 雞翅、可樂/滷	<b>葫瓜魚卵捲</b> 葫瓜、魚卵捲/煮	<b>雲集鍋貼</b> 鍋貼/煎	節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	水果	6.6	2.5	2.3	3.0	8.2
★ 21	四	地瓜絲飯	<b>濃郁起司豬排</b> 起司豬排/炸	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、洋蔥、蛋/炒	泡菜高麗鍋 高麗、肉片、泡菜/煮	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、肉片		6.5	2.6	2.7	3.0	8.5
★ 22	五	白米飯	<b>香菇燒雞</b> 雞丁、香菇/燒	芝麻蜜汁黑干 芝麻、黑豆干/燒	<b>佛跳牆</b> 大白菜、蝦皮、木耳絲/煮	節蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋、蔬菜	水果	6.5	2.7	2.6	2.8	8.9
★ 25	一	紫米白飯	<b>美式炸雞</b> 雞肉/炸	金黃燒絞肉 玉米、絞肉/炒	蘿蔔肉羹 蘿蔔、紅蘿蔔、肉羹/煮	產銷履歷蔬菜	<b>芋圓仙草蜜</b> 芋圓、粉圓、仙草		6.8	3.0	2.0	3.8	8.6
★ 26	二	白米飯	<b>南洋咖哩豚肉片</b> 肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	蒜泥脆皮豆腐 蒜、豆腐/燒	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片		6.5	2.8	2.2	2.8	8.6
★ 27	三	<b>古早香蔥肉燥麵</b>	<b>塔香雞腿排</b> 雞腿排、九層塔/燒	<b>肉絲花椰</b> 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	<b>芝麻流沙包</b> 芝麻包/蒸		肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包	水果	6.5	2.6	2.5	3.8	8.8
★ 28	四	芝麻香飯	<b>京醬肉絲</b> 肉絲、蔥、洋蔥/炒	小瓜蝦捲 小黃瓜、蝦捲/燒	高麗回鍋肉 高麗、回鍋干片/煮	有機蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片		6.5	3.0	2.0	3.8	8.6
★ 29	五	白米飯	<b>杏鮑菇花雕雞</b> 雞丁、杏鮑菇/燒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	<b>什錦粉絲煲</b> 高麗、絞肉、冬粉、蔥/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	水果	6.5	3.0	2.0	2.8	8.5

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 李佳芸  
\*全面使用非基改黃豆製品及玉米



\*週一供應產銷履歷蔬菜  
\*週二四五供應有機蔬菜