

裕民田精緻午餐

帶你出國趣!!!

百強國中
109年6月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	產銷履歷	全穀雜糧	蔬菜類	油類	熱量 (kcal)
★ 1	一	白米飯	紅燒魚塊 鰱魚丁、豆薯/燉	蔥燒味噌油豆腐 油豆腐、木耳、蔥、味噌/炒	金針菇佛手瓜 佛手瓜、金針菇/煮	產銷履歷蔬菜	綠豆甜湯 綠豆、00	2.8	84.4
★ 2	二	麥片0飯	壽喜燒肉片 肉片、洋蔥/燒	雞塊+搖搖薯條 雞塊、薯條、海苔粉/炸	青山高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒	有機蔬菜	海芽魚干湯 海芽芽、小魚干	6.7	86.4
★ 3	三	蔬菜炒麵	迷迭香烤雞腿排 雞腿排、迷迭香/烤	白玉蘿蔔煮 蘿蔔、玉米圈、肉片/煮	奶黃包 奶黃包/蒸	節	木瓜肉絲湯 青木瓜、肉絲	6.5	86.1
★ 4	四	白米飯	香酥勁嫩豬排 豬排/炸	西紅柿炒蛋 番茄、洋蔥、蛋/炒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜、肉片	6.5	86.8
★ 5	五	糙米飯	三杯米血雞丁 雞丁、九層塔、米血/燒	脆炒西蘭花 花椰菜/炒	蔬菜福州丸 蔬菜、福州丸、海苔/煮	有機蔬菜	三絲豆腐湯 筍絲、豆腐、木耳、紅絲	6.6	85.8
★ 8	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥、蔥/炒	雪蓮燒毛豆 玉米、毛豆、雪蓮子/燒	"麥脆雞堡排" 雞堡排/炸	產銷履歷蔬菜	黑糖波霸撞奶 珍珠、奶粉、茶包	6.7	87.2
★ 7	二	小米香飯	蒜香里肌排	洋蔥起司蛋	扁蒲龍蝦片	有機蔬菜	鮮筍肉片湯	6.5	83.9
<p>招牌炸醬麵+橋村炸雞+韓式燉馬鈴薯+正韓部隊鍋+季節蔬菜+韓式海帶湯+水果</p>									
★ 11	四	白米飯	鄉村滷雞腿 雞腿/滷	瓜仔干丁肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	芹香甜條 甜條、芹/炒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米、起司、蛋	6.7	85.0
★ 12	五	地瓜絲飯	蒜泥白肉 肉片、洋蔥、蒜/煮	和風燒豆腐 豆腐、蔥花/燒	砂鍋白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔、火鍋料/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包	6.5	84.9
★ 15	一	白米飯	天使吻雞排 天使雞排/炸	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔/燒	產銷履歷蔬菜	地瓜芋圓 地瓜、芋圓	6.6	85.7
★ 16	二	蕎麥米飯	京都豬柳	彩繪玉米	滷味百頁海帶	有機蔬菜	迪化紅麵線湯	6.6	85.1
<p>喔伊細炒飯+日式照燒腿排+濃郁咖哩洋芋+章魚小丸子+季節蔬菜+日式味噌湯+水果</p>									
★ 18	四	白米飯	鹽燒小腿雞*2 翅小腿/燒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	蒜香鮮筍 筍、蒜/炒	有機蔬菜	青木瓜魚丸湯 青木瓜、魚丸	6.5	83.9
★ 19	五	燕麥飯	紅燒花生扣肉 肉丁、花生/紅燒	燒龍鳳腿 龍鳳腿/燒	開陽瓠瓜 瓠瓜、火鍋料、蝦皮/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.7	83.3
★ 20	六	白米飯	彩椒糖醋雞丁 雞丁、彩椒、洋蔥/燒	塔香海茸肉絲 海茸、肉絲、九層塔/燒	和風燒蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、火鍋料/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6.7	84.0
★ 22	一	白米飯	轟炸雞腿 雞腿/炸	高麗回鍋片 高麗、回鍋干片/炒	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 紅豆、粉圓	6.5	84.8
★ 21	二	小蕙仁飯	黑胡椒豬排	魚板茶碗蒸	培根洋芋燒	有機蔬菜	扁蒲雞湯	6.4	84.8
<p>夜市鐵板麵+MIT蜜汁雞翅+花枝丸&甜不辣+長豇豆肉末+季節蔬菜+貢丸湯+水果</p>									
★ 25	四	<p>祝大家端午節快樂：)</p>							
★ 26	五	<p>端午節連續假期</p>							
★ 29	一	白米飯	美式西部炸雞 雞肉/炸	珍珠燴蛋 玉米、蛋/炒	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	芋香西米露 西米露、芋頭	6.7	86.2
★ 30	二	五穀飯	筍香焗肉 肉丁、筍/滷	奶油胖胖果 胖胖果/炸	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮	有機蔬菜	金茸肉絲湯 金針菇、肉絲、蔬菜	6.6	85.2

★ 標示為三章-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