



好鮮營養午餐

自強國中 109年7月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 雞(份)	豆腐 雞(份)	蔬菜 雞(份)	海帶 雞(份)	水果 雞(份)	熱量 (大卡)	三餐 IQ
7/1	三	滷肉飯	豪大雞排 雞排/炸	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	火鍋白菜滷 大白菜, 火鍋料/煮	季節 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	6	2.6	2.4	3	1	870	V
7/2	四	胚芽飯	古早味豬排 豬排/滷	咖哩雞 洋芋, 雞肉, 紅蘿蔔/煮	培根花椰 花椰菜, 培根/炒	有機 蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔, 貢丸	6	2.6	2.4	3		810	V
7/3	五	香Q白飯	蜂蜜芥末佐黃金魚排 魚排/炸	泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥, 九層塔/煮	木須炒竹筍 竹筍, 木耳, 肉絲/炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6	2.6	2.4	3	1	870	V
7/6	一	黑芝麻飯	檸香雞翅 雞翅/烤	沙茶豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	豆皮高麗菜 高麗菜, 豆包絲/炒	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6	2.6	2.4	3		810	V
7/7	二	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉, 筍乾/燒	義式烤雞肉串 雞肉串/烤	三色炒蛋 雞蛋, 三色丁/炒	有機 蔬菜	紅豆撞奶湯 紅豆, 珍珠, 奶粉, 紅茶	6	2.6	2.4	3		810	V
7/8	三	蘑菇醬燴 烏龍麵	鹹酥雞 雞肉/炸	鮮肉包 肉包/蒸	關東煮 蘿蔔, 黑輪, 油豆腐, 玉米/煮	季節 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	V
7/9	四	五穀飯	懷舊豬排 豬排/滷	義式肉醬 絞肉, 洋蔥, 義式香料/煮	麥克雞塊*3 雞塊*3/炸	有機 蔬菜	黃瓜湯 大瓜, 肉絲	6	2.6	2.4	3		810	
7/10	五	香Q白飯	燒烤雞腿 棒腿/烤	紅燒獅子頭 獅子頭, 大白菜/煮	毛豆薯丁 豆薯, 毛豆, 絞肉/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔	6	2.6	2.4	3	1	870	V
7/13	一	千島香鬆飯	黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	金茸蒲瓜 蒲瓜, 金針菇/炒	家常豆腐 豆腐, 絞肉/燒	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲	6	2.6	2.4	3		810	V
7/14	二	紫米飯	塔香雞排 雞排/炸	紅燒魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋	有機 蔬菜	椰果珍珠奶茶 珍珠, 椰果, 奶粉, 紅茶	6	2.6	2.4	3		810	V

***全面使用非基改黃豆製品及玉米

**每周三、五供應水果

***星期一提供產銷履歷蔬菜, 星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

營養師: 王愛惠、涂毓晏

客服專線: 03-3701155#16