



好鮮營養午餐

自強國中 109年6月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 雞腿 (份)	雞腿 雞腿 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)	三 食 10
6/1	一	黑芝麻飯	香酥豬排 豬排/炸	毛豆薯丁 豆薯, 毛豆, 玉米粒/炒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 高麗菜/煮	產銷履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6	2.6	2.4	3		810	V
6/2	二	香Q白飯	天使雞排 去骨雞排/烤	紅燒獅子頭 獅子頭, 大白菜/煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 香菇/炒	有機 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠, 紅茶, 奶粉	6	2.6	2.4	3		810	V
6/3	三	茄汁義大利麵	鹹酥雞 雞肉/炸	鮮肉包 肉包/蒸	培根焗烤洋芋 洋芋, 培根, 披薩絲/烤	季節 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	V
6/4	四	千島香鬆飯 獨享包	薑汁豚肉燒 豬肉, 洋蔥/燒	麥克雞塊*3 雞塊*3/炸	芹香小炒 豆干片, 肉絲, 芹菜/炒	有機 蔬菜	黃瓜貢丸湯 大瓜, 貢丸	6	2.6	2.4	3		810	
6/5	五	胚芽飯	香酥魚排 魚排/炸	回鍋肉片 豆干, 肉片, 高麗菜/炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	有機 蔬菜	味噌豆腐 豆腐, 味噌	6	2.6	2.4	3	1	870	V
6/8	一	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	家常豆腐 豆腐, 絞肉/燒	檸檬雞柳條 雞柳條/炸	產銷履歷 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 肉絲	6	2.6	2.4	3		810	
6/9	二	紫米飯	燒烤雞腿 棒腿/烤	咖哩魚丁 洋芋, 魚丁, 紅蘿蔔/煮	豆皮高麗菜 高麗菜, 豆皮/炒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6	2.6	2.4	3		810	V
6/10	三	滷肉飯	脆皮香雞排 雞排/炸	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	黃瓜滷 大黃瓜, 黃金魚蛋, 香菇/煮	季節 蔬菜	肉羹湯 肉羹, 筍絲, 紅蘿蔔, 雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	V
6/11	四	小米飯	筍乾扣肉 筍干, 豬肉/燒	麥香雞堡 雞堡/炸	西芹炒甜條 西芹, 甜不辣/炒	有機 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 絞肉, 香菇	6	2.6	2.4	3		810	
6/12	五	香Q白飯	三杯雞 雞肉, 九層塔/燒	京都豬排 里肌肉排/滷	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉/煮	有機 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨	6	2.6	2.4	3	1	870	V
6/15	一	香Q白飯	古早味豬排 豬排/滷	蘿蔔滷油豆腐 蘿蔔, 油豆腐/燒	鮮菇白菜 大白菜, 生香菇, 肉絲/煮	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 味噌	6	2.6	2.4	3		810	V
6/16	二	燕麥飯	蜜燒雞排 去骨雞排/烤	京醬豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	6	2.6	2.4	3		810	V
6/17	三	香菇油飯	日式炸豬排 豬排/炸	肉燥滷蛋 雞蛋, 肉燥/滷	冬瓜火鍋煮 冬瓜, 火鍋料/煮	季節 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米粒	6	2.6	2.4	3	1	870	V
6/18	四	紅藜米飯	咖哩雞 雞肉, 洋芋/煮	香酥柳葉魚 柳葉魚*2/炸	絲瓜寬粉 絲瓜, 冬粉/煮	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍, 香菇	6	2.6	2.4	3		810	V
6/19	五	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	檸香雞翅 雞翅/烤	肉燥高麗菜 高麗菜, 肉燥/燙	有機 蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜, 肉絲	6	2.6	2.4	3	1	870	V
6/20	六	香Q白飯	塔香雞排 去骨雞排/炸	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉/燒	滑蛋福州丸 福州丸, 雞蛋, 青豆/煮	有機 蔬菜	三絲湯 木耳, 豆芽, 紅蘿蔔	6	2.6	2.4	3		810	
6/22	一	千島香鬆飯 獨享包	土窯香菇雞 雞肉, 香菇/蒸	蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋/炒	鼓汁干丁 豆乾丁, 豆鼓/煮	產銷履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	6	2.6	2.4	3		810	V
6/23	二	紫米飯	梅干扣肉 梅乾菜, 豬肉/燒	無骨雞排 無骨雞排/炸	蒜香花椰菜 花椰菜, 玉米筍/煮	有機 蔬菜	紅豆QQ湯 紅豆, 粉圓	6	2.6	2.4	3	1	870	V
6/24	三	蘑菇燴麵	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	脆瓜炒甜條 小瓜, 甜不辣/炒	十八王公肉粽 肉粽*1/蒸	有機 回饋	酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳	6	2.6	2.4	3		810	V
6/25	四		端午節連假快樂!!!											
6/29	一	香Q白飯	脆皮雞腿 棒腿/炸	港式燒賣*2 燒賣/蒸	肉燥四季豆 四季豆, 肉燥/燙	產銷履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 雞蛋	6	2.6	2.4	3		810	
6/30	二	燕麥飯	和風豬肉丼 豬肉, 洋蔥/燒	麥克雞塊*3 雞塊*3/炸	鮮菇黃瓜滷 大瓜, 香菇/滷	有機 蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜, 包心粉圓	6	2.6	2.4	3		810	V

***全面使用非基改黃豆製品及玉米

***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

**每周三、五供應水果

營養師: 王愛惠、涂毓晏

客服專線: 03-3701155#16