

9月自強國中

松晟企業社

營養師:花君綺

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全日 熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	鈉 (公克)	糖 (公克)	纖維 (公克)	水分 (公克)
8/31	一	糙米飯 白米、糙米/煮	夜市鹽酥雞 CAS雞胸丁/炸	酢醬干丁 毛豆、非基改干丁/煮	鮮彩滑蛋 CAS三色丁、蛋/煮	珍珠奶茶 珍珠、紅茶包		6.4	2.8	2.2	2.8	839		
9/1	二	香Q白飯	茄汁咕咾肉 咕咾肉、洋蔥/燒	古早味肉燥 Q絞肉、碎瓜/炒	和風白玉煮 Q白蘿蔔、吉利雞/燉	味噌湯 海芽、味噌		6.4	2.6	2.3	2.7	822		
9/2	三	客家炒米粉 米粉、絞肉、時蔬/炒	唐揚蒜烤翅腿 CAS雞小翅/燉	脆筍肉絲 Q竹筍、肉絲/炒	椒鹽薯餅 薯餅/炸	筍片肉片湯 筍片、肉片	季節時蔬	6.6	2.7	2.1	2.7	839		
9/3	四	香Q白飯	黃金卡滋雞排 雞排/炸	日式咖哩 Q馬鈴薯、絞肉/煮	敏豆肉茸 Q絞肉、敏豆/炒	玉米濃湯 非基改玉米粒、蛋		6.5	2.7	2.2	2.9	843		
9/4	五	香Q白飯	蘿勒紅燒雞 CAS雞丁、九層塔/燒	白菜肉絲 Q大白菜、肉絲/炒	海結滷味 海帶結、甜醬/燉	酸辣豆腐湯 龍蝦絲、木耳絲、非基改豆腐		6.5	2.6	2.4	2.7	832		
9/7	一	小米飯 小米、白米/煮	虱目魚排 Q魚排/炸	鐵板豆腐燒 非基改豆腐、蔥/燒	鮮瓜雙燴 Q鮮瓜、肉片/煮	綠豆QQ 綠豆、珍珠圓		6.4	2.8	2.2	2.8	839		
9/8	二	香Q白飯	咖哩雞柳 Q雞柳、咖哩/煮	芹香小魚輪 芹香、小魚輪/炒	佛跳牆 Q大白菜、木耳/煮	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.6	2.3	2.8	834		
9/9	三	義大利螺旋麵 雞、絞肉、三色/燒	蜜烤雞排 CAS雞腿排/烤	沙茶肉羹 Q肉羹、肉羹/煮	地瓜條 地瓜條/炸	玉米塊排骨湯 非基改玉米塊、大骨	季節時蔬	6.6	2.7	2.2	2.8	846		
9/10	四	香Q白飯	鐵路大排 排骨/燒	田園玉米茸 Q非基改玉米粒、絞肉/炒	蕃茄炒蛋 Q蕃茄、蛋/炒	綜合菇菇湯 金針菇、時蔬		6.5	2.7	2.3	2.7	837		
9/11	五	香鬆飯 香鬆、白米/煮	蒜泥白肉 Q肉片、蒜/煮	海苔花枝丸 x2 花枝丸/炸	醬燒馬鈴薯 Q馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	白玉排骨湯 白蘿蔔、大骨		6.6	2.6	2.1	2.7	831		
9/14	一	紫米飯 紫米、白米/煮	迷迭香炸雞 CAS雞丁/炸	干片肉絲 非基改干片、絞肉/煮	冬瓜什錦燒 Q冬瓜、梅杞、丸子/煮	厚奶珍珠 珍珠圓、紅茶包		6.4	2.7	2.2	2.9	836		
9/15	二	香Q白飯	蜜蒜烤雞腿 CAS雞腿/燉	梅干肉燥 Q絞肉、梅干菜/炒	柳葉魚 柳葉魚/炸	玉米塊排骨湯 非基改玉米塊、大骨		6.4	2.8	2.1	2.8	837		
9/16	三	香腸蛋炒飯 白飯、香腸、蛋/炒	米蘭茄汁燉肉 Q肉丁、時蔬/煮	敏豆甜不辣 敏豆、甜不辣/炒	五香滷蛋 Q蛋/燉	番茄蔬菜湯 番茄、時蔬、蛋	季節時蔬	6.6	2.8	2.3	2.8	846		
9/17	四	香Q白飯	塔香蔥燒魚塊 CAS水餃丁、洋蔥/燒	螞蟻上樹 高麗菜、絞肉、冬菇/炒	洋蔥炒蛋 Q洋蔥、蛋/炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		6.5	2.8	2.3	2.8	849		
9/18	五	黑芝麻飯 黑芝麻、白米/煮	和風咖哩豬肉 Q肉片、馬鈴薯、咖哩/煮	海結豆干 海帶結、非基改豆干/燉	鮮蔬海鮮卷 Q高麗菜、鮮時蔬/炒	蘑菇濃湯 非基改玉米粒、蛋		6.5	2.7	2.3	2.8	841		
9/21	一	五穀飯 五穀米、白米/煮	蜜汁里肌排 雞排/燒	干丁肉燥 Q絞肉、非基改干丁/炒	芙蓉蒸蛋 CAS蛋/蒸	綜合蜜豆飲		6.4	2.8	2.1	2.8	837		
9/22	二	香Q白飯	台灣鹽酥雞 CAS雞丁/炸	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	茄汁炒蛋 Q雞蛋、蛋/炒	味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌		6.4	2.8	2.2	2.9	844		
9/23	三	肉絲炒麵 雞、絞肉、時蔬/炒	巴比Q雞腿排 CAS雞腿排/燒	和風關東煮 Q白蘿蔔、水餃/煮	酥皮銀絲卷 酥皮卷/炸	玉米雞茸湯 非基改玉米粒、蛋	季節時蔬	6.6	2.7	2.2	2.8	846		
9/24	四	香Q白飯	卡啦香酥雞排 雞排/炸	瓜仔肉 Q絞肉、碎瓜/炒	奶香白菜滷 Q大白菜、木耳/煮	羅宋肉片湯 蕃茄、時蔬、肉片		6.5	2.7	2.4	2.9	848		
9/25	五	香Q白飯	塔香三杯雞 CAS雞丁/燉	港式燒賣 珍珠丸/蒸	鮮瓜肉片 Q鮮瓜、肉片/煮	酸辣蛋花湯 蛋絲、蛋、木耳絲、紅蘿蔔絲		6.5	2.7	2.2	2.8	839		
9/26	六	香Q白飯	普羅旺斯燉肉 Q肉丁/煮	大鼎滷味 白蘿蔔、丸子/燉	開陽扁蒲丸片 Q扁蒲、丸子/煮	福菜肉片湯 福菜、肉片		6.4	2.6	2.4	2.7	825		
9/28	一	燕麥飯 珍珠麥、白米/煮	暖暖香菇雞 CAS雞丁、香菇/煮	蜜汁豆干燒 非基改豆干/燉	紅娘炒蛋 CAS紅蘿蔔、蛋/炒	冬瓜西米露 冬瓜、西米、糖		6.4	2.8	2.3	2.7	837		
9/29	二	香Q白飯	照燒里肌排 雞排/燒	田園四喜 CAS三色丁、非基改玉米粒/炒	蒜香敏豆 Q絞肉、敏豆/炒	海芽豆腐湯 海芽、非基改豆腐		6.5	2.7	2.2	2.7	834		
9/30	三	什錦炒飯 白飯、三色豆、絞肉/炒	BBQ烤雞腿 雞腿/燒	海結滷味 Q白蘿蔔、海帶結/燉	芹香銀芽 Q時蔬、銀芽/炒	玉米蛋花湯 非基改玉米粒、蛋	季節時蔬	6.6	2.8	2.4	2.7	841		

全面使用非基因改造
黃豆製品及玉米

松晟訂購服務電話(03) 4602626
地址:桃園市平鎮區平東路659巷111號
若遇當日食材缺貨,會以新鮮食品代替,敬請見諒!

每週一供應產銷履歷蔬菜
每週二、四、五供應有機蔬菜