

裕民園精緻午餐

百強國中
109年10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)	海陸空類 (份)	熱量 (kcal)		
★ 1	四	10/1(四)、10/2(五)中秋節放假兩天										
★ 2	五	10/1(四)、10/2(五)中秋節放假兩天										
★ 5	一	白米飯	黑胡椒豬柳 <small>肉柳、洋葱/炒</small>	椒鹽百頁 地瓜燒 <small>地瓜條、百頁、椒鹽/炸</small>	燕菁黃金魚蛋 <small>結頭菜、香菇、魚蛋/煮</small>	產銷履歷蔬菜	香芋小西米 <small>西米露、芋頭</small>	6.8	2.6	2.0	2.8	8.7
★ 6	二	紫米白飯	紐澳良雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	四喜丸子 <small>獅子頭、白菜、髮菜/煮</small>	三色甜玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋、蔬菜</small>	6.6	2.8	2.0	2.8	8.8
★ 7	三	沙茶炒麵	香酥唐揚炸雞 <small>雞丁/炸</small>	關東煮 <small>蘿蔔、香菇、木耳/煮</small>	中秋玉兔包 <small>包子/蒸</small>	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉絲湯 <small>黃瓜、肉絲</small>	6.7	2.6	2.0	3.8	8.9
★ 8	四	小米0飯	橙香里肌 <small>里肌排/燒</small>	日式咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	香噴噴滷蛋 <small>蛋、絞肉、干丁/煮</small>	有機蔬菜	時蔬番茄湯 <small>番茄、蛋、時蔬</small>	6.8	3.0	2.2	3.8	9.1
★ 9	五	10/9(五)雙十節放假一天										
★ 12	一	糙米飯	惡魔雞排 <small>雞排/燒</small>	塔香打拋肉 <small>絞肉、干丁、蕃茄、九層塔/炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗、蝦皮、紅蘿蔔</small>	產銷履歷蔬菜	黑糖珍珠奶茶 <small>粉圓、茶包、奶粉</small>	6.5	2.8	2.2	3.8	8.5
★ 13	二	白米飯	菇菇燒豚肉 <small>豬肉片、菇/燒</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、韭菜、肉絲/炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔</small>	6.8	2.6	2.0	2.8	8.7
★ 14	三	什錦炒飯	醬燒雞翅 <small>雞翅/燒</small>	白玉肉片 <small>蘿蔔、玉米圈、肉片/煮</small>	香醇大桶滷 <small>黑豆干、素雞片/滷</small>	產銷履歷蔬菜	昆布燉湯 <small>昆布、雞丁</small>	6.8	2.6	2.2	2.8	8.5
★ 15	四	白米飯	搖搖椒鹽豬排 <small>豬排/炸</small>	開陽胡瓜 <small>胡瓜、紅蘿蔔/煮</small>	西紅柿炒雞蛋 <small>蛋、洋葱、蕃茄/炒</small>	有機蔬菜	金茸肉絲湯 <small>金針菇、洋葱、肉絲、蔬菜</small>	6.5	2.6	2.4	3.8	8.5
★ 16	五	麥片香飯	五香豬腩 <small>豬腩、肉丁、蘿蔔/燉</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜、芋頭、木耳絲、紅蘿蔔/煮</small>	鹽燒龍鳳腿 <small>龍鳳腿/燒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	6.8	2.7	2.2	3.8	8.6
★ 19	一	白米飯	~卡拉雞腿堡 <small>雞堡/炸</small>	肉絲佛手瓜 <small>佛手瓜、紅蘿蔔、肉絲/炒</small>	玉米滑蛋 <small>蛋、玉米/炒</small>	產銷履歷蔬菜	綠豆粉粿 <small>綠豆、粉粿</small>	6.6	3.0	2.2	3.8	8.7
★ 20	二	薏仁飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔/炒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small>	6.5	2.7	2.4	2.8	8.4
★ 21	三	蘑菇鐵板麵	特製滷棒腿 <small>雞腿/滷</small>	西芹炒黑輪 <small>黑輪、西芹/炒</small>	木須鮮筍片 <small>鮮筍、木耳、肉片/炒</small>	季節蔬菜	海鮮濃湯 <small>蟹肉棒、蛋、海芽</small>	6.5	2.6	2.4	2.8	8.6
★ 22	四	白米飯	炙燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	脆炒高麗 <small>高麗、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	芹香客家小炒 <small>鮮筍、木耳、肉片/炒</small>	有機蔬菜	紅麵線羹湯 <small>紅麵線、筍絲、肉羹</small>	6.7	2.6	2.2	3.8	8.5
★ 23	五	地瓜絲飯	醬爆肉絲條 <small>肉絲、蔥、洋葱/炒</small>	椰香咖哩 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	柳葉魚+甜不辣 <small>魚、甜不辣</small>	有機蔬菜	新竹貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸</small>	6.8	2.7	2.2	3.8	8.6
★ 26	一	蕎麥米飯	暖暖麻油雞 <small>雞丁、米血/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉/燒</small>	洋葱炒蛋 <small>蛋、洋葱/炒</small>	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆、粉圓</small>	6.5	3.0	2.2	2.8	8.6
★ 27	二	白米飯	蔥燒排骨 <small>豬排、蔥/燒</small>	肉羹蘿蔔煮 <small>蘿蔔、肉羹/煮</small>	金黃毛豆肉末 <small>玉米、絞肉、毛豆/煮</small>	有機蔬菜	客家酸菜湯 <small>酸菜、肉片</small>	6.5	2.6	2.4	2.8	8.6
★ 28	三	羅勒麵	鹽酥炸魚塊 <small>鱸魚丁/炸</small>	香草洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔、培根、義式香料/煮</small>	大白福州丸 <small>蔬菜、福州丸/煮</small>	季節蔬菜	肉骨茶湯 <small>中藥包、肉片、蘿蔔</small>	6.8	3.0	2.2	3.8	8.6
★ 29	四	胚芽米飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿/滷</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗、冬粉、蔥、絞肉/炒</small>	肉絲花椰菜 <small>花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒</small>	有機蔬菜	香菇鮮筍湯 <small>竹筍、香菇、肉片</small>	6.5	2.6	2.4	2.8	8.6
★ 30	五	白米飯	鳳梨咕咾肉 <small>咕咾肉、肉丁、鳳梨/燒</small>	奶油炸熱狗 <small>胖胖果/炸</small>	鮮菇大黃瓜 <small>黃瓜、木耳、鮮菇/煮</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐、味噌、小魚乾</small>	6.6	2.8	2.1	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