

裕民田精緻午餐

百強國中
109年11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)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (Kcal)	
★ 2	一	白米飯	沙茶豬肉片 肉片、洋葱、沙茶/燒	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	百頁海帶 百頁、海帶、青豆/滷	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁、00	6.8	2.6	2.0	2.8	847	
★ 3	二	麥片0飯	西打滷雞翅 雞翅、可樂/滷	金黃地瓜條 地瓜條、甘梅粉/炸	蛋酥白菜 白菜、蛋、火鍋料/煮	有機蔬菜	菇菇火鍋湯 香菇、金針菇、高麗、肉片	6.7	2.5	2.3	3.0	849	
★ 4	三	義大利麵	鮮嫩嚴選雞腿排 雞腿排/燒	義式番茄煮 絞肉、洋葱、番茄/煮	奶黃流沙包 奶黃包/蒸	季節蔬菜	沙茶肉羹湯 紅麵線、筍絲、肉羹	6.8	2.8	2.2	2.8	867	
★ 5	四	白米飯	紅燒花生扣肉 肉丁、花生、四分干/紅燒	海苔章魚燒 章魚燒、海苔粉/燒	紅片蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6.6	3.0	2.2	3.0	877	
★ 6	五	糙米白飯	*卡滋脆嫩雞* 雞肉/炸	青蔥菜脯蛋 蛋、蔥、菜脯/炒	高麗炒年糕 高麗菜、年糕、泡菜/炒	機菜	韓式海帶湯 海帶、黃豆芽、肉片	6.6	2.8	2.0	3.0	857	
★ 9	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、蔥/炒	八寶肉燥干丁 玉米、干丁、絞肉、青豆/煮	芝麻球薯條 芝麻球、薯條/炸	產銷履歷蔬菜	燒仙草 仙草汁、芋圓、蜜豆、粉圓	6.5	2.8	2.0	3.0	850	
★ 10	二	小米香飯	日式咖哩雞 雞丁、洋葱、紅蘿蔔/煮	開陽黃瓜 黃瓜、蝦皮/煮	福州丸子燒 福州丸、蔬菜/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.5	3.0	2.2	2.8	861	
★ 11	三	台式炒麵	古早味滷雞腿 雞腿、迷迭香/滷	肉絲花椰 花椰菜、肉絲/炒	黑糖馬拉糕 黑糖糕/蒸	季節蔬菜	鮮菇瓠瓜湯 蒲瓜、肉片、菇	6.8	2.5	2.3	2.8	847	
★ 12	四	白米飯	黃金豬排 豬排/炸	正宗麻辣燙 高麗菜、金針菇、百頁、鴻蛋、菇/煮	和風蘿蔔 蘿蔔、玉米圈/煮	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線、肉羹、筍絲	6.6	2.8	2.4	3.0	867	
★ 13	五	蕎麥米飯	檸檬香雞翅 雞翅/燒	起司歐姆蛋 蛋、洋葱、乳酪絲/炒	竹筍肉片 筍、肉片、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大薏仁	6.5	2.7	2.2	2.8	839	
★	運動會 白米飯+BBQ雞腿排+芋香白菜滷+西芹炒花枝丸+有機蔬菜+茶香西米露												1
★ 16	一	白米飯	故鄉焢肉丁 焢肉、肉丁、海結/煮	宮保高麗炒干片 高麗菜、豆干片、乾辣椒/炒	敏豆甜條 甜不辣條、敏豆/炒	產銷履歷蔬菜	波霸撞奶 珍珠、奶粉、茶包	6.7	2.7	2.3	3.0	864	
★ 17	二	白米飯	台風鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	濃香咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/煮	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌	6.8	2.8	2.0	3.0	871	
★ 18	三	香菇滷肉飯	蔥燒里肌排 里肌排、蔥/燒	鮮菇佛手瓜 佛手瓜、鮮菇/煮	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	季節蔬菜	什錦蔬菜湯 蔬菜、蛋、肉片	6.8	2.5	2.1	2.8	842	
★ 19	四	紫米0飯	鹽燒翅腿燒*2 翅小腿/燒	絞肉冬粉煲 高麗、冬粉、絞肉、青蔥/炒	秀珍菇瓠瓜 秀珍菇、瓠瓜/炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	6.7	2.5	2.4	2.8	843	
★ 20	五	11/20(五)運動會補假一日											
★ 23	一	白米飯	轟炸酥棒腿 雞腿/炸	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇/炒	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒	產銷履歷蔬菜	芋圓地瓜湯 地瓜、芋圓	6.5	2.7	2.2	3.0	848	
★ 24	二	燕麥飯	糖醋排骨酥 豬肉、芝麻/燒	紅娘炒蛋 蛋、洋葱、紅蘿蔔/炒	暖心白玉起司球 蘿蔔、肉片、起司球/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲	6.4	2.6	2.4	2.8	829	
★ 25	三	肉絲炒烏龍麵	蜜芝炭燒雞排 雞腿排/燒	蝦香雙色花菜 花菜、蝦皮/炒	叉燒包 叉燒包/蒸	公糧回饋有機蔬菜	筍片豬肉湯 筍片、肉片	6.8	2.5	2.3	3.0	856	
★ 26	四	白米飯	鐵板蘑菇肉排 豬肉排、蘑菇、洋葱/燒	日式親子丼 雞肉、洋葱、蛋/煮	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	有機蔬菜	貴族巧達濃湯 洋葱、玉米、蛋	6.6	2.7	2.0	2.8	841	
★ 27	五	薏仁米飯	塔香三杯魚丁 鯷魚丁、九層塔、米血/燒	芹香三絲 芹、海帶絲、白干絲、紅絲/炒	泰式洋芋煮 洋葱、紅蘿蔔、肉片/煮	有機蔬菜	味噌貢丸湯 貢丸、味噌、海芽	6.7	2.8	2.0	2.8	855	
★ 30	一	白米飯	椒鹽香雞排 雞排/炸	珍珠肉末 玉米、絞肉/煮	鮮瓜燉肉片 黃瓜、紅蘿蔔、肉片/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜茶粉條 冬瓜茶塊、粉條	6.8	2.6	2.1	3.0	859	

★ 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