

11月自強國中菜單

松晟企業社 營養師：花君綺

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	點心	飲料		
11/2	一	香Q白飯	台灣鹽酥雞	肉燥油腐香 絞肉、非基改油豆腐/塊	鵪鶉咖哩 Q馬鈴薯、鵪鶉蛋/煮	波霸珍奶	6.5	2.8	2.1	2.8	844
11/3	二	香Q白飯	高鐵御膳大排 豬排/塊	古早味肉燥 Q絞肉、碎瓜/炒	極品佛跳牆 Q大白菜、木耳/煮	海芽蛋花湯 海芽、蛋	6.4	2.6	2.4	2.7	825
11/4	三	客家炒米粉	蒜香腓力雞排 雞排/塊	蘿蔔海結 Q白蘿蔔、海帶結/滷	黃金雙雄	鮮筍肉片湯 竹筍片、肉片	6.4	2.6	2.3	2.7	822
11/5	四	五穀飯 五穀米、白米/煮	蘿勒紅燒雞 CAS雞丁、九層塔/塊	大鼎滷味 涼薯、米血/滷	蕃茄炒蛋 Q蛋、蕃茄/炒	芹香白玉排骨湯 白蘿蔔、大骨	6.4	2.7	2.2	2.7	827
11/6	五	香Q白飯	碳香檸檬烤翅 檸檬烤翅/烤	玉米肉茸 Q非基改玉米粒、絞肉/炒	鮮瓜雙燴 Q黃瓜、肉片/煮	酸辣蛋花湯 脆筍絲、蛋、紅蘿蔔絲	6.5	2.7	2.3	2.7	837
11/9	一	香鬆飯 香鬆、白米/煮	和風咖哩豬肉 Q肉片、馬鈴薯/煮	麥香雞排堡 雞排/炸	彩虹炒蛋 CAS選三色、非基改玉米粒、蛋/炒	燒仙草花生瓣	6.5	2.7	2.2	2.7	834
11/10	二	香Q白飯	紅醬蒜烤雞腿 CAS雞腿/烤	醬燒飛魚輪	鮮蔬海鮮卷 Q高麗菜、金鑽卷/塊	味噌豆腐湯 海芽、非基改豆腐	6.5	2.6	2.4	2.7	832
11/11	三	香腸蛋炒飯	蔥燒醬爆雞柳 Q雞柳、時蔬/塊	鮮筍肉絲 Q竹筍、絞肉/煮	薯瓣花枝燒	玉米濃湯 非基改玉米粒、蛋	6.5	2.6	2.3	2.7	829
11/12	四	糙米飯 糙米、白米/煮	黃金卡滋雞排 雞排/炸	和風肉茸燴 Q白蘿蔔、絞肉/煮	洋蔥炒蛋 Q洋蔥、蛋/炒	綜合菇菇湯 時蔬、金針菇	6.4	2.7	2.4	2.8	837
11/13	五	香Q白飯	彩椒糖醋魚 CAS水蜜丁、時蔬/塊	敏豆雞米花 敏豆、雞米花/炒	韓式泡菜鍋 Q高麗菜、泡菜、肉片/煮	鮮蔬蛋花羹 時蔬、蛋	6.4	2.6	2.4	2.7	825
11/14	六	香Q白飯	黃金椒鹽炸雞	海結甜條 海帶結、甜條/滷	蝦香扁蒲 Q扁蒲/塊	綠豆湯	6.5	2.6	2.3	2.8	834
11/16	一	香Q白飯	米蘭茄汁燉肉 Q肉丁、時蔬/塊	干片肉絲 非基改干片、絞肉/炒	冬瓜什錦燒 Q冬瓜、丸子/塊	地瓜芋圓	6.5	2.7	2.3	2.7	837
11/17	二	香Q白飯	金喜里肌排 豬排/塊	梅干燒肉 Q絞肉、梅干菜/炒	蛋酥白菜滷 Q大白菜、木耳/煮	冬瓜排骨湯 冬瓜、大骨	6.4	2.7	2.4	2.7	832
11/18	三	香蔥炒麵	塔香嫩雞排	沙茶小肉球 Q白蘿蔔、肉末/煮	珍珠丸 +薯球*2	番茄蔬菜湯 番茄、時蔬	6.5	2.6	2.3	2.7	829
11/19	四	小米飯 小米、白米/煮	當紅炸子雞 CAS雞丁/炸	敏豆油腐 敏豆、非基改油豆腐/炒	咖哩洋芋 Q馬鈴薯、絞肉/煮	蘑菇濃湯 非基改玉米粒、蛋	6.6	2.6	2.1	2.8	836
11/20	五	運動會補假									
11/23	一	香Q白飯	日式咖哩雞柳 Q雞柳、咖哩/塊	肉醬四分干 絞肉、非基改豆干/炒	茄汁燴蛋 Q蛋、涼薯/炒	紅豆湯	6.5	2.8	2.2	2.7	842
11/24	二	香Q白飯	BBQ烤雞腿	三色甜玉米 Q非基改玉米粒、選三色/炒	日式一番煮 Q白蘿蔔、時蔬/煮	味噌海芽湯 海芽、味噌	6.5	2.6	2.3	2.7	829
11/25	三	醬香蛋炒飯 白飯、絞肉、選三色/炒	鐵路排骨	韭香銀芽肉絲 Q綠豆芽、絞肉/炒	五香茶葉蛋	玉米塊排骨湯 非基改玉米塊、大骨	6.5	2.7	2.3	2.8	841
11/26	四	五穀飯 五穀米、白米/煮	義式紅燒燉肉 Q肉丁、時蔬/塊	海苔章魚燒 x2	白菜肉絲 Q大白菜、絞肉/煮	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、大骨	6.5	2.6	2.3	2.7	829
11/27	五	香Q白飯	黃金椒鹽炸雞 CAS雞丁/炸	甜瓜子肉 絞肉、碎瓜/炒	高麗粉絲煲 Q高麗菜、冬粉/煮	筍片福菜湯 筍片、朴菜	6.5	2.7	2.3	2.8	841
11/30	一	香Q白飯	麻醬里肌排	八寶干丁 Q絞肉、非基改干丁/炒	奶香白醬燒 Q馬鈴薯、紅蘿蔔/塊	綠豆薏仁	6.5	2.6	2.1	2.7	824

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