



好鮮營養午餐

自強國中 109年 12月 午餐菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	蛋類 (個)	肉類 (份)	魚類 (份)	熱量 (大卡)	三餐 10			
12/1	二	糙米飯	薑汁豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	花枝丸+地瓜薯條 花枝丸, 薯條/炸	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/炒	有機蔬菜	紅豆撞奶 紅豆, 珍珠, 奶粉, 紅茶	6.5	3	2.2	2.8	861	V		
12/2	三	咖哩肉醬麵	豪哥 香嫩鹹酥雞 雞肉/炸	杏鮑菇滷豆干 杏鮑菇, 蘿蔔, 豆干/滷	鮮肉包 肉包/蒸	季節蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉片, 枸杞	6.5	3	2	3	1	925	V	
12/3	四	香Q白飯	蔥燒豬排 里肌肉排/滷	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋/煮	鐵板銀芽 豆芽, 肉絲, 韭菜/炒	有機蔬菜	刈薯蛋花湯 豆腐, 雞蛋	6.5	3	2.2	3	870	V		
12/4	五	招牌滷肉飯	炭烤雞排 腿排/燒	魚香豆腐 豆腐, 絞肉, 青豆仁/燒	彩蔬高麗菜 高麗菜, 玉米筍, 木耳/炒	有機蔬菜	麵線糊湯 麵線, 肉絲, 筍絲, 雞蛋	6.5	3	2.2	3	1	930	V	
12/7	一	香Q白飯	九層塔 香嫩雞排!!! 雞排/炸	黑胡椒豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	木耳炒干絲 白干絲, 木耳, 肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	珍菇紫菜湯 紫菜, 金針菇	6.5	2.6	2.6	2.8	841			
12/8	二	五穀飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	日式蒸蛋 雞蛋, 魚板/蒸	綜合滷味 蘿蔔, 油豆腐/滷	有機蔬菜	綠豆地瓜甜湯 綠豆, 地瓜	6.5	2.5	3	2.8	830	V		
12/9	三	沙茶肉絲炒麵	韓式豬排 豬排/燒	鮮菇花椰/ 花椰菜, 香菇/炒	地瓜包 地瓜包/蒸	奶香燴獅子頭 大白菜, 獅子頭, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 金針菇, 雞蛋	6.5	3	2.2	3	1	930	V
12/10	四	香Q白飯	酥炸魚排 魚排/炸	肉燥油豆腐 油豆腐, 肉燥/滷	冬瓜魚卵捲 冬瓜, 魚卵卷/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇	6.5	2.5	3	2.8	844			
12/11	五	千島香鬆飯	三杯雞 雞肉, 米血/燒	義式蔬菜丸 丸子, 蕃茄, 時蔬/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.5	2.6	2.4	2.8	1	896	V	
12/14	一	香Q白飯	椒麻腿排 腿排/煮	綜合蘿蔔滷 蘿蔔, 海帶, 杏鮑菇/滷	熱狗+波浪薯條 熱狗, 薯條/炸	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6.5	2.6	2.6	2.8	841	V		
12/15	二	香Q白飯	瓜仔蒸肉餅 絞肉, 絞瓜/蒸	洋芋燒雞 洋芋, 雞肉/燒	西芹甜條 西芹, 甜不辣/炒	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜, 包心粉圓	6.5	2.5	3	2.8	830	V		
12/16	三	芋頭油飯	3Q雞排 雞排/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋/炒	沙茶粉絲 時蔬, 冬粉, 絞肉/煮	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔	6.5	3	2.2	3	1	930	V	
12/17	四	紫米飯	十全藥燉排骨 豬肉, 時蔬/燉	香嫩雞米花 雞米花/炸	肉燥滷蛋 雞蛋, 肉燥/滷	有機蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜, 肉絲	6.5	2.5	3	2.8	844	V		
12/18	五	時蔬炒麵	芝麻烤雞腿 腿排/燒	時蔬滷味燙 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔/滷	冬瓜煮 冬瓜, 枸杞/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6.5	2.5	3	2.8	904	V		
12/21	一	香Q白飯	糖醋土魷魚塊*3 土魷魚塊/燒	香芹炒豆干 豆干片, 肉絲, 芹菜/炒	泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥/煮	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉, 絞肉	6.5	2.6	2.6	2.8	841			
12/22	二	五穀飯	萬巒豬腳扣肉 豬肉, 豬腳/滷	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 香菇/煮	游龍鍋貼+芝麻球 鍋貼, 芝麻球/炸	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠, 奶粉, 紅茶	6.3	2.5	3	2.8	830	V		
12/23	三	肉燥擔擔麵	噴汁火烤 大雞腿 骨腿/燒	奶黃包 奶黃包/蒸	關東煮 蘿蔔, 火鍋料/煮	季節蔬菜	酸辣肉絲湯 肉絲, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.5	3	2.2	3	1	930		
12/24	四	香Q白飯	日式炸豬排 豬排/炸	義式蕃茄肉醬 絞肉, 蕃茄/煮	白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜, 排骨	6.5	2.5	3	2.8	844	V		
12/25	五	招牌滷肉飯	蔥爆豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	海苔炸魚球 地瓜, 魚丁/炸	沙茶海茸 海茸, 九層塔/煮	有機蔬菜	冬瓜菇菇湯 冬瓜, 香菇	6.5	2.6	2.4	2.8	1	896	V	
12/28	一	香Q白飯	燒烤雞腿 腿排/燒	彩繪豆包絲 豆芽, 豆包, 紅蘿蔔, 木耳, 芹/炒	枸杞冬瓜肉茸 冬瓜小丁, 絞肉, 枸杞/滷	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 金針菇, 薑絲	6.5	2.6	2.6	2.8	841	V		
12/29	二	香Q白飯	筍香扣肉 豬肉, 筍乾/滷	木耳脆薯絲 豆腐, 肉絲, 木耳/炒	椒鹽百頁地瓜燒 百頁, 地瓜/炸	有機蔬菜	綠豆仁牛奶 綠豆仁, 奶粉, 西谷米	6.3	2.5	3	2.8	830	V		
12/30	三	蕃茄義大利麵	起司 香嫩雞排 去骨雞排/炸	銀絲捲 銀絲卷/蒸	奶香培根花椰 花椰菜, 培根/煮	有機回鍋	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔, 魚丸	6.5	3	2.2	3	1	930		
12/31	四	五穀飯	宮保雞丁 雞肉, 彩椒/燒	梅干肉燥 絞肉, 梅乾菜/滷	鮮菇高麗菜 高麗菜, 香菇/滷	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 雞肉	6.5	2.5	3	2.8	844	V		

***全面使用非基改黃豆製品及玉米

**每周三、五供應水果

**供應天數: 28天/天

***星期一提供產銷履歷蔬菜, 星期二、星期三、星期五供應有機蔬菜



營養師: 王愛惠、徐毓魯

客服專線: 03-3701155#16