

# 裕民國精緻午餐

自強國中  
112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 (份)	豆魚 肉類 (份)	蔬菜 與堅 果類 (份)	油脂 與堅 果類 (份)	熱量 (kcal)
★ 10/2	一	蕙仁米飯	沙茶肉絲條 <small>肉絲. 沙茶. 洋蔥/炒</small>	豆醬油腐 <small>油豆腐. 豆醬. 蔥/燒</small>	菇菇燴黃瓜 <small>黃瓜. 菇/燴</small>	產銷 履歷 蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭. 西谷米</small>	6 .6	2 .6	2 .3	8 4 1
★ 10/3	二	白米飯	喀滋魚丁 <small>魚丁/炸</small>	泡菜豚肉鍋 <small>高麗. 泡菜. 肉片. 金針菇/炒(微辣)</small>	綜合滷味 <small>素肚. 豆干/滷</small>	有機 蔬菜	紅麵線羹 <small>紅麵線. 肉羹. 笋絲. 紅絲(勾芡)</small>	6 .7	2 .8	2 .0	8 6 4
★ 10/4	三	什錦烏龍麵 <small>時蔬. 烏龍麵</small>	天使雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	芹香黑輪 <small>黑輪. 芹/炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰. 紅蘿蔔/炒</small>	季節 蔬菜	金針花肉片湯 <small>金針花. 肉片</small>	6 .7	2 .6	2 .0	8 4 0
★ 10/5	四	白米飯	香滷排骨 <small>排骨/燒</small>	咖哩洋芋 <small>紅蘿蔔. 洋芋/煮</small>	木須白菜 <small>大白菜. 蛋. 木耳/炒</small>	有機 蔬菜	筍片湯 <small>筍片. 豬肉</small>	6 .7	2 .7	2 .0	8 4 8
★ 10/6	五	胚芽飯	蔥油嫩雞 <small>雞丁. 蔥. 洋蔥/燒</small>	香酥脆餅 <small>脆餅/炸</small>	西芹海絲 <small>海絲. 西芹/炒</small>	有機 蔬菜	羅宋湯 <small>番茄. 高麗菜. 豬肉</small>	6 .8	2 .5	2 .3	8 5 2
10/9	一			彈性放假一天~							
10/10	二			國慶日放假一天~							
★ 10/11	三	豬肉炊飯 <small>白米. 豬肉</small>	蔥燒大排 <small>里肌排. 葱/燒</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>蛋. 紅蘿蔔. 洋蔥. 起司/炒</small>	和風燒蘿蔔 <small>白蘿蔔. 紅蘿蔔/煮</small>	季節 蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆. 薏仁. OO</small>	6 .7	2 .8	2 .0	8 5 5
★ 10/12	四	白米飯	香酥雞米花 <small>雞丁/炸</small>	培根高麗菜 <small>培根. 高麗菜/炒</small>	客家小炒 <small>豆干. 芹. 肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜. 玉米. 蛋(勾芡)</small>	6 .6	2 .7	2 .1	8 5 2
★ 10/13	五	蕎麥飯	麻香肉片 <small>肉片. 豆芽/燒(微辣)</small>	麥香雞堡 <small>雞堡/炸</small>	開陽瓠瓜 <small>瓠瓜. 蝦皮/煮</small>	有機 蔬菜	蘿蔔豬肉湯 <small>蘿蔔. 肉片</small>	6 .7	2 .6	2 .3	8 5 2
★ 10/16	一	白米飯	醬燒海鮮排 <small>海鮮排/燒</small>	木耳黃瓜煮 <small>黃瓜. 木耳/煮</small>	泰式打拋豬 <small>九層塔. 番茄. 級肉. 干丁/煮(微辣)</small>	產銷 履歷 蔬菜	六份地瓜芋圓 <small>地瓜. 芋圓</small>	6 .6	2 .8	2 .0	8 5 7
★ 10/17	二	雜糧飯	麥脆雞腿 <small>雞腿/炸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉. 級肉. 高麗. 紅蘿蔔/炒</small>	紅絲花椰菜 <small>花椰. 紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	港式酸辣湯 <small>豆腐. 蒜絲. 紅絲. 肉絲(勾芡)(微辣)</small>	6 .7	2 .6	2 .1	8 4 3
★ 10/18	三	義大利麵 <small>洋芋. 麵</small>	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	茄香起司肉醬 <small>級肉. 番茄. 玉米. 洋芋/煮</small>	蔬菜丸子 <small>福州丸. 大白菜/煮</small>	季節 蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔. 雞丁. 香菇</small>	6 .7	2 .7	1 .9	8 4 5
★ 10/19	四	白米飯	迷迭香腿排 <small>雞腿排/滷</small>	番茄炒蛋 <small>蛋. 洋蔥. 番茄/炒</small>	燶桂竹筍煲 <small>桂竹筍/燶</small>	有機 蔬菜	酸菜豬肉湯 <small>酸菜. 豬肉</small>	6 .6	2 .8	2 .0	8 4 8
★ 10/20	五	麥片Q飯	可樂滷控肉 <small>肉丁. 筒/滷</small>	甜不辣 <small>甜不辣/炸</small>	鹹水時蔬 <small>高麗菜. 木耳. 敏豆/燙</small>	有機 蔬菜	蒲瓜肉片湯 <small>蒲瓜. 肉片</small>	6 .8	2 .6	2 .0	8 5 2
★ 10/23	一	白米飯	脆皮嫩雞翅 <small>雞翅/炸</small>	玉米炒蛋 <small>蛋. 玉米. 紅蘿蔔/炒</small>	冬瓜麵筋 <small>冬瓜. 麵筋. 級肉/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	日式豆醬湯 <small>豆腐. 味增</small>	6 .6	2 .7	2 .0	8 5 0
★ 10/24	二	小米白飯	韓式燒肉 <small>泡菜. 高麗菜. 豬肉/煮(微辣)</small>	西芹炒菇 <small>白蘿蔔. 西芹. 杏鮑菇/炒</small>	四海煎鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜. 蛋</small>	6 .5	2 .7	2 .3	8 4 6
★ 10/25	三	炸醬麵 <small>炸醬. 麵</small>	鹽燒翅小腿*2 <small>翅膀/燒</small>	甜麵肉燥干丁 <small>級肉. 干丁/煮</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽. 韭菜/炒</small>	季節 蔬菜	燒仙草 <small>仙草汁. 芋圓. 蜜豆</small>	6 .7	2 .7	1 .8	8 4 7
★ 10/26	四	白米飯	磨姑醬豬柳 <small>豬柳. 洋蔥. 磨姑醬/燒</small>	白玉蘿蔔 <small>白蘿蔔. 紅蘿蔔. 肉羹/煮</small>	地瓜薯薯 <small>地瓜條/炸</small>	有機 蔬菜	巧達玉米湯 <small>玉米. 蛋. 紅蘿蔔. 濃湯粉(勾芡)</small>	6 .8	2 .6	2 .2	8 5 7
★ 10/27	五	蕙仁飯	咖哩洋芋雞 <small>雞丁. 洋芋. 紅蘿蔔/煮</small>	香燒百頁 <small>百頁/燒</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜. 菇/煮</small>	有機 蔬菜	冬菜粉絲湯 <small>粉絲. 冬菜. 肉絲</small>	6 .9	2 .6	1 .9	8 5 2
★ 10/30	一	紫米飯	鹽燒大肉排 <small>豬排/燒</small>	麻婆豆腐 <small>級肉. 豆腐/燒(微辣)(勾芡)</small>	蝦香高麗 <small>高麗. 蝦皮/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	红豆粉粿 <small>紅豆. 粉粿</small>	6 .7	2 .9	1 .9	8 6 0
★ 10/31	二	白米飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁. 米血. 九層塔/炒</small>	燉煮馬鈴薯 <small>馬鈴薯. 紅蘿蔔/煮</small>	蒜香竹筍 <small>蒜. 竹筍/炒</small>	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 <small>薑絲. 海帶. 豆芽. 豬肉</small>	6 .8	2 .5	2 .0	8 4 9

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

\*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

\*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉. 雞肉. 鴨肉。