

裕民田精緻午餐

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	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)
★ 10/2	一	薏仁米飯	沙茶肉絲條 肉絲, 沙茶, 洋蔥/炒	豆醬油腐 油豆腐, 豆醬, 蔥/燒	菇菇燴黃瓜 黃瓜, 菇/燴	產銷履歷蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	6 6	2 6	2 3	2 8	8 41
★ 10/3	二	白米飯	喀滋魚丁 魚丁/炸	泡菜豚肉鍋 高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇/炒(微辣)	綜合滷味 素肚, 豆干/滷	有機蔬菜	紅麵線羹 紅麵線, 肉羹, 筍絲, 紅絲(勾芡)	6 7	2 8	2 0	3 0	8 64
★ 10/4	三	什錦烏龍麵 時蔬, 烏龍麵	天使雞腿排 雞腿排/燒	芹香黑輪 黑輪, 芹/炒	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	金針花肉片湯 金針花, 肉片	6 7	2 6	2 0	2 8	8 40
★ 10/5	四	白米飯	香滷排骨 排骨/燒	咖哩洋芋 紅蘿蔔, 洋芋/煮	木須白菜 大白菜, 蛋, 木耳/炒	有機蔬菜	筍片湯 筍片, 豬肉	6 7	2 7	2 0	2 8	8 48
★ 10/6	五	胚芽飯	蔥油嫩雞 雞丁, 蔥, 洋蔥/燒	香酥脆餅 脆餅/炸	西芹海絲 海絲, 西芹/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉	6 8	2 5	2 3	2 9	8 52
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 白米, 豬肉	蔥燒大排 里肌排, 蔥/燒	洋葱乳酪蛋 蛋, 紅蘿蔔, 洋葱, 起司/炒	和風燒蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁, 00	6 7	2 8	2 0	2 8	8 55
★ 10/12	四	白米飯	香酥雞米花 雞丁/炸	培根高麗菜 培根, 高麗菜/炒	客家小炒 豆干, 芹, 肉絲/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋(勾芡)	6 6	2 7	2 1	3 0	8 52
★ 10/13	五	蕎麥飯	麻香肉片 肉片, 豆芽/燒(微辣)	麥香雞堡 雞堡/炸	開陽瓠瓜 瓠瓜, 蝦皮/煮	有機蔬菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔, 肉片	6 7	2 6	2 3	2 9	8 52
★ 10/16	一	白米飯	醬燒海鮮排 海鮮排/燒	木耳黃瓜煮 黃瓜, 木耳/煮	泰式打拋豬 九層塔, 番茄, 絞肉, 干丁/煮(微辣)	產銷履歷蔬菜	九份地瓜芋圓 地瓜, 芋圓	6 6	2 8	2 0	3 0	8 57
★ 10/17	二	雜糧飯	麥脆雞腿 雞腿/炸	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 高麗, 紅蘿蔔/炒	紅絲花椰菜 花椰, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 肉絲(勾芡)(微辣)	6 7	2 6	2 1	2 8	8 43
★ 10/18	三	義大利麵 洋芋, 麵	黑胡椒豬排 豬排/燒	茄香起司肉醬 絞肉, 番茄, 玉米, 洋芋/煮	蔬菜丸子 福州丸, 大白菜/煮	季節蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞丁, 香菇	6 7	2 7	1 9	2 8	8 45
★ 10/19	四	白米飯	迷迭香腿排 雞腿排/滷	番茄炒蛋 蛋, 洋葱, 番茄/炒	燜桂竹筍煲 桂竹筍/燜	有機蔬菜	酸菜豬肉湯 酸菜, 豬肉	6 6	2 8	2 0	2 8	8 48
★ 10/20	五	麥片Q飯	可樂滷炆肉 肉丁, 筍/滷	甜不辣 甜不辣/炸	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 敏豆/燙	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片	6 8	2 6	2 0	2 9	8 52
★ 10/23	一	白米飯	脆皮嫩雞翅 雞翅/炸	玉米炒蛋 蛋, 玉米, 紅蘿蔔/炒	冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋, 絞肉/煮	產銷履歷蔬菜	日式豆醬湯 豆腐, 味噌	6 6	2 7	2 0	3 0	8 50
★ 10/24	二	小米白飯	韓式燒肉 泡菜, 高麗菜, 豬肉/煮(微辣)	西芹炒菇 白蘿蔔, 西芹, 杏鮑菇/炒	四海煎鍋貼 鍋貼/煎	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 5	2 7	2 3	2 9	8 46
★ 10/25	三	炸醬麵 炸醬, 麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	甜麵肉燥干丁 絞肉, 干丁/煮	韭菜豆芽 豆芽, 韭菜/炒	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁, 芋圓, 蜜豆	6 7	2 7	1 8	2 9	8 47
★ 10/26	四	白米飯	蘑菇醬豬柳 豬柳, 洋葱, 蘑菇醬/燒	白玉蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 肉羹/煮	地瓜薯薯 地瓜條/炸	有機蔬菜	巧達玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 濃湯粉(勾芡)	6 8	2 6	2 2	2 5	8 57
★ 10/27	五	薏仁飯	咖哩洋芋雞 雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮	香燒百頁 百頁/燒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 香菇/煮	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 粉絲, 冬菜, 肉絲	6 9	2 6	1 9	2 8	8 52
★ 10/30	一	紫米飯	鹽燒大肉排 豬排/燒	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐/燒(微辣)(勾芡)	蝦香高麗 高麗, 蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜	紅豆粉粿 紅豆, 粉粿	6 7	2 9	1 9	2 8	8 60
★ 10/31	二	白米飯	塔香三杯雞丁 雞丁, 米血, 九層塔/炒	燉煮馬鈴薯 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	蒜香竹筍 蒜, 竹筍/炒	有機蔬菜	薑絲海帶湯 薑絲, 海帶, 豆芽, 豬肉	6 8	2 5	2 0	3 0	8 49

★ 標示為三章—Q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。