



112年 10月 自強國中



←午餐問卷調查

感謝回饋 營養師：李瑩聿

日期	主食	主菜	副菜	青 蔬 菜	湯	其 他
10/2 一	小米飯 白米、小米	瓜仔雞 雞丁、花瓜/炒	奶香洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	大溪黑干 黑豆干、百芝麻、杏鮑菇/燒	產履 蔬菜	小魚味噌湯 小魚乾、海帶芽
10/3 二	香Q白飯 白米	鐵板豬柳 豬肉、白蘿蔔/煮	泡菜部隊鍋 泡菜、高麗菜、凍豆腐、寬粉/煮(微辣)	竹筍肉羹 竹筍、肉羹、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	結頭燉雞湯 結頭菜、雞肉
10/4 三	義大利麵 義大利麵、洋蔥、豬肉/炒	古早滷雞排 雞排/滷	木須時瓜 木耳、時瓜/炒	香酥地瓜條 地瓜/炸	季節 時蔬	消暑綠豆湯 綠豆
10/5 四	南瓜飯 白米、南瓜	黑椒里肌排 里肌排/燒	家常油腐 油豆腐/燒	金針三寶 金針菇、竹筍、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、濃湯粉(勾芡)
10/6 五	香Q白飯 白米	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	菜脯炒蛋 蛋、菜脯/炒	丸子關東煮 蘿蔔、丸子/煮	有機 蔬菜	新竹米粉湯 米粉、芹菜

國慶連假

10/11 三	主廚炒米粉 米粉、高麗菜、豬肉/炒	日式咖哩豬 豬肉、紅蘿蔔/煮(勾芡)	韭香豆芽 綠豆芽、韭菜/炒	脆炸雞塊x2 雞塊/炸	季節 時蔬	沙茶羹湯 竹荀、蛋、紅蘿蔔(勾芡)
10/12 四	紫米飯 白米、紫米	醋溜魚塊 水鯊魚、洋蔥/燒	下飯香香豬 豬肉、干丁、酸菜/炒	鮮菇高麗 高麗菜、菇/炒	有機 蔬菜	新加坡肉骨茶 白蘿蔔、排骨、肉骨茶包
10/13 五	香Q白飯 白米	炭香烤翅 雞翅/烤	滷味甜不辣 甜不辣、四分干、海帶結/滷	蝦香扁蒲 蒲瓜、蝦米、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米
10/16	薏仁飯 白米、小薏仁	筍香控肉 豬肉、竹筍/煮	番茄炒蛋 蛋、番茄、豆腐/炒	豆皮白菜 白菜、豆皮、木耳/炒	產履 蔬菜	金黃排骨湯 玉米、排骨
10/17	香Q白飯 白米	泰式酸辣雞 雞丁/燒(微辣)	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉/炒	鮮炒時瓜 時瓜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋
10/18 三	什錦炒麵 麵條、時蔬、豬肉/炒	泡菜燒肉 豬肉、泡菜/炒(微辣)	脆口黃芽 黃豆芽、韭菜/炒	鮮肉煎餃 水餃x2/煎	季節 時蔬	冬瓜QQ 冬瓜磚、白木耳、OO
10/19 四	地瓜飯 白米、地瓜	BBQ雞排 雞排/烤	古早味肉燥 豬肉、花瓜/煮	煸香杏菇 四季豆、杏鮑菇/炒	有機 蔬菜	古早麵線糊 紅麵線、豬肉(勾芡)
10/20 五	香Q白飯 白米	鐵路豬排 豬排/燒	什錦三絲 干絲、海帶絲、紅蘿蔔/炒	爆炒黑輪 黑輪、白蘿蔔/炒	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄
10/23	小米飯 白米、小米	照燒翅小腿 翅小腿x2/燒	甜甜玉米蛋 蛋、玉米粒、紅蘿蔔/炒	筍香麵輪 竹筍、麵輪/煮	產履 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、海帶芽
10/24 二	香Q白飯 白米	香酥虱目魚 虱目魚排/炸	泰式打拋豬 豬肉、干丁、九層塔/炒	薑燒冬瓜 冬瓜、薑/煮	有機 蔬菜	青菜蛋花湯 時蔬、蛋
10/25 三	黃金蛋炒飯 白米、蛋、豬肉/炒	宮保雞丁 雞丁、花生/炒	雙色花椰 白椰菜、青花椰/炒	義式肉丸 肉丸、洋蔥/煮	季節 時蔬	巧達濃湯 馬鈴薯、蛋、濃湯粉(勾芡)
10/26 四	芝麻飯 白米、芝麻	普羅旺斯燉肉 豬肉、紅蘿蔔/煮	佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔/煮	三杯米血百頁 百頁豆腐、米血糕、九層塔/炒	有機 蔬菜	瓜瓜燉湯 時瓜、排骨
10/27 五	香Q白飯 白米	椒鹽炸雞 雞丁/炸	韓式雜菜煲 白芝麻、冬粉、海芽、紅蘿蔔/炒	豆薯肉丁 豬肉、豆薯、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	黑糖地瓜 地瓜
10/30	糙米飯 白米、糙米	京醬豬柳 豬肉、綠豆芽/炒	客家小炒 干片、豬肉/炒	日式佃煮 玉米、蘿蔔/煮	產履 蔬菜	紅豆甜湯 豆奶、紅豆
10/31 二	香Q白飯 白米	吮指雞翅 雞翅/滷	濃郁咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮(勾芡)	甘藍肉片 高麗菜、豬肉/炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞肉

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯豬肉及CAS國產肉品，產地：台灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：台灣