



好鮮 營養午餐

自強國中

112年 11月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	熱量 (大卡)	三率 10				
11/1	三	滷肉飯 白米,滷肉	泰式炒肉片*小辣 豬肉,洋蔥,四季豆,九層塔/炒	魚丸白菜滷 大白菜,魚丸,紅蘿蔔,木耳/滷	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	季節蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	6	3	2.2	3	835	V
11/2	四	胚芽飯 白米,胚芽	杏鮑菇燒雞 雞肉,杏鮑菇/燒	咖哩肉丸 獅子頭,洋蔥/煮	時蔬粉絲 冬粉,絞肉,時蔬/炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,味噌,海芽	6.4	2.6	2.2	2.8	824	V
11/3	五	香Q白飯 白米	日式炸豬排 豬排/炸	醬香雞茸土豆丁 洋芋,雞肉,毛豆/燒	鮮菇花椰 花椰,香菇,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,肉絲,芹菜	6.2	3	2	2.8	835	V
11/6	一	香Q白飯 白米	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥/燒	蕃茄燒豆腐 豆腐,蕃茄,絞肉/煮	海結麵輪 結頭,海結,麵輪/滷	產銷履歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 高麗菜,金針菇,香菇	7	2.2	2.2	2.8	836	V
11/7	二	芝麻飯 白米,芝麻	椒鹽魚丁 魚丁,地瓜/炸	泰式打拋肉 豬肉,干丁,四季豆,蕃茄/煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜,香菇,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	巧達濃湯*勾芡 洋芋,玉米粒,雞蛋	6.4	2.6	2.6	2.8	894	V
11/8	三	香Q白飯 白米	鐵路豬排 豬排/滷	泡菜年糕*小辣 泡菜,豆芽,年糕,木耳/煮	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯/炒	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨	6.4	3	2.2	3	863	V
11/9	四	糙米飯 白米,糙米	奶香白醬雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔/燉	毛豆燒百頁 百頁豆腐,毛豆/燒	沙茶海帶根 海帶根,金針菇/煮	有機蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆,紫米,奶粉	6.4	2.5	2.6	2.8	827	V
11/10	五	蘑菇肉醬麵 麵條,豬肉,洋蔥,玉米,蘑菇	黑蜜里肌 里肌肉排/燒	木須高麗菜 高麗菜,木耳/炒	芹香天婦羅 甜不辣,芹菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.5	2.2	2.4	2.8	806	V
11/11	運動會	香Q白飯 白米	脆皮雞腿 雞腿/炸	芹香小炒 豆干片,肉絲,芹菜/炒	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄/炒	有機蔬菜	貢丸湯 蘿蔔,貢丸	6.5	2.2	2.4	2.8	806	V
11/13	一	香Q白飯 白米	韓式燒雞*小辣 雞肉,泡菜/煮	糖醋豆腸 小黃瓜,豆腸,杏鮑菇/燒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	酸辣湯*勾芡 豆腐,筍絲,紅蘿蔔,木耳,雞蛋	6.6	2.8	2	3	857	V
11/14	二	芝麻飯 白米,芝麻	家鄉滷肉 豬肉,蘿蔔/滷	佛手瓜炒肉絲 佛手瓜,肉絲/炒	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋,毛豆/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜,蕃茄,金針菇	6.2	2.6	2.4	2.8	815	V
11/15	三	台式炸醬麵 麵條,豬肉,干丁	脆皮炸雞腿排 腿排/炸	黃瓜玉米煮 小黃瓜,玉米,絞肉/煮	奶香白菜 大白菜,鴻喜菇,紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯,排骨	6.5	2.5	2.4	3	838	V
11/16	四	香Q白飯 白米	醬燒大排 豬排/燒	瓜仔干丁肉燥 絞肉,絞瓜,干丁/燒	脆炒花椰 花椰,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西米露	6.4	2.8	2.2	2.8	839	V
11/17	五	運動會補休											
11/20	一	香Q白飯 白米	海鮮花枝排 花枝排/炸	鮮菇燒油豆腐 油豆腐,香菇/燒	脆炒蒲瓜 蒲瓜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/炒	產銷履歷蔬菜	海帶燉湯 海帶,結頭菜	6.3	2.6	2	2.9	817	V
11/21	二	五穀飯 白米,五穀米	檸香雞翅 雞翅/燒	玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔/炒	豆皮高麗菜 高麗菜,豆皮,木耳/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	6.2	2.6	2.8	3	834	V
11/22	三	香Q白飯 白米	沙茶豬肉 豬肉,洋蔥/燒	酸菜麵腸 麵腸,酸菜/炒	蘿蔔煮 蘿蔔,杏鮑菇,紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	泡菜豆腐鍋*小辣 豆腐,泡菜,菇	6.2	2.8	2.2	3	834	V
11/23	四	燕麥飯 白米,燕麥	泰式椒麻雞*小辣 雞肉,泰式醬/燒	螞蟻上樹 冬粉,時蔬/煮	雲耳炒脆薯 豆薯,木耳,肉絲/炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜,米苔目	6.4	2.8	2.2	2.8	839	V
11/24	五	南洋雞肉飯 白米,雞肉	糖醋排骨 豬肉,時蔬/燒	醬燒洋芋 洋芋,絞肉,毛豆/燒	彩繪冬瓜 冬瓜,金針菇,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲	6.8	2.6	2.2	2.8	852	V
11/27	一	麥片飯 白米,麥片	五香滷雞腿排 腿排/滷	玉米肉茸 玉米粒,豬肉/煮	鐵板銀芽 豆芽,肉絲,韭菜,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	6.4	2.2	2.2	2.8	869	V
11/28	二	香Q白飯 白米	醬燒大排 豬排/燒	白菜滷 大白菜,鴻喜菇,紅蘿蔔,木耳/滷	塔香海草 海草,九層塔/煮	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜,香菇	6.6	2.6	2	3	842	V
11/29	三	茄汁義大利麵 義大利麵,豬肉,洋蔥,玉米	鹹酥雞 雞肉/炸	海結豆干 海帶結,豆干/燒	咖哩花椰 花椰菜,香菇,紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜塊,山粉圓	6.2	2.8	2.2	3	834	V
11/30	四	香Q白飯 白米	筍乾扣肉 豬肉,筍乾/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	芝麻四季豆 四季豆,芝麻/煮	有機蔬菜	甜玉米肉絲湯 玉米粒,肉絲	6.4	2.8	2.2	2.8	839	V

***食材全面使用非基改黃豆、玉米製品 ***星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

***奉10萬豆奶供應最後一週禮拜一(11/27)

營養師:王愛惠、涂毓

客服專線:03-3701155#16