

裕民田精緻午餐

自強國中
112年11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)	油類與堅果類 (份)	熱量 (kcal)
★ 11/1	三	肉燥乾麵 絞肉, 麵	炸脆香香雞 雞肉/炸	香菇白菜滷 大白菜, 香菇, 豆皮/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁, 豬肉, 洋芋	6 .5	2 .5	2 .0	2 .9	8 23
★ 11/2	四	白米飯	正宗回鍋肉 肉片, 豆干, 高麗菜/燒	脆炒花椰 香菇, 花椰菜/炒	西芹炒黑輪 西芹, 黑輪/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 小魚乾, 豆腐	6 .4	2 .6	2 .5	2 .6	8 23
★ 11/3	五	糙米白飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 鮮菇/燒	木須大瓜煮 黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔/煮	茄汁洋蔥蛋 蛋, 洋蔥, 番茄/炒	有機蔬菜	豬肉筍湯 筍片, 豬肉	6 .4	2 .6	2 .2	2 .6	8 15
★ 11/6	一	燕麥飯	泡菜燒魚 魚丁, 泡菜, 高麗/炒	韭菜豆芽 豆芽, 蒜, 韭菜, 紅蘿蔔/燒	瓜仔肉燥 干丁, 絞肉, 瓜仔/煮	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片	6 .4	2 .8	2 .0	2 .9	8 39
★ 11/7	二	白米飯	洋芋燉肉 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	豆腐煲 蔥, 木耳, 豆腐/煮	有機蔬菜	菇菇燉雞湯 蘿蔔, 雞丁, 香菇	6 .7	2 .7	2 .0	2 .6	8 39
★ 11/8	三	肉絲炒烏龍麵 肉絲, 麵	蜜芝炭燒雞排 雞腿排/燒	紅絲大白菜 紅蘿蔔, 大白菜/燒	Q彈豆沙包 豆沙包/蒸	季節蔬菜	金針花肉片湯 金針花, 肉片	6 .5	2 .9	1 .9	2 .6	8 37
★ 11/9	四	白米飯	日式炸豬排 豬排/炸	濃香咖哩 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆/燉(微辣)	炒三絲 海帶絲, 干絲, 紅絲/拌	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 .4	2 .8	2 .0	2 .6	8 25
★ 11/10	五	薏仁米飯	麻油雞 麻油, 雞丁, 高麗菜, 四分干/炒	豆瓣桂筍 桂筍, 紅蘿蔔/炒	冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯, 豬肉	6 .5	2 .6	2 .6	2 .5	8 28
★ 11/11	六	和風炒麵 時蔬, 麵	香滷雞腿 雞腿/滷	旋風雞塊*2 雞塊/炸	三杯豆干米血 豆干, 米血/炒	有機蔬菜	黑糖地瓜珍珠 地瓜, 珍珠	6 .5	2 .7	1 .5	2 .7	8 17
★ 11/13	一	白米飯	故鄉焢肉丁 雞輪, 肉丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	敏豆甜不辣 甜不辣, 敏豆/炸	醬爆素雞 素雞/炒	產銷履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	6 .5	2 .7	2 .0	2 .8	8 34
★ 11/14	二	小米飯	鹽燒翅腿燒*2 翅小腿/燒	奶香洋芋煮 洋芋, 紅蘿蔔, 玉米/煮	鮮脆花椰 肉片, 花椰/炒	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線, 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲(勾芡)	6 .6	2 .5	2 .0	2 .6	8 17
★ 11/15	三	香菇滷肉飯 香菇, 絞肉	蔥燒里肌排 里肌排, 蔥/燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔/煮	起司歐姆蛋 蛋, 洋蔥, 乳酪絲/炒	季節蔬菜	綠豆QQ 綠豆, QQ	6 .5	2 .5	2 .0	2 .6	8 10
★ 11/16	四	白米飯	巷口鹽酥雞 雞丁, 九層塔/炸	五更豆腐煲 豆腐, 木耳, 金針菇/煮(微辣)	銀芽炒肉絲 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜, 肉片	6 .4	2 .4	2 .0	2 .9	8 09
11/17	五	運動會補假一天~										
★ 11/20	一	白米飯	美式炸雞翅 雞翅/炸	泰式打拋肉 絞肉, 干丁, 番茄, 九層塔/炒(微辣)	鮮瓜燉肉片 黃瓜, 紅蘿蔔, 肉片/燉	產銷履歷蔬菜	日式風味湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 .4	2 .7	2 .0	2 .9	8 31
★ 11/21	二	蕎麥米飯	咖哩肉片煮 肉片, 洋芋, 紅蘿蔔/煮(微辣)	茶碗蒸 蛋, 蔥, 紅蘿蔔	正宗麻辣燙 高麗菜, 金針菇, 四分干, 肉片/煮	有機蔬菜	豆薯雞湯 香菇, 雞丁, 豆薯	6 .9	2 .4	2 .1	2 .5	8 28
★ 11/22	三	台式炒麵 時蔬, 麵	古早味滷雞排 雞腿排/滷	蛋酥白菜 白菜, 蛋, 木耳, 紅蘿蔔/煮	紅燒油豆腐 油豆腐, 絞肉/燒	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁, 地瓜圓, 蜜豆, 綠豆	6 .6	2 .5	1 .9	2 .8	8 23
★ 11/23	四	白米飯	貴妃燉肉 肉丁, 蘿蔔, 番茄/燒	竹筍肉末 毛豆, 筍, 絞肉, 紅蘿蔔/煮	番薯敏豆 番薯, 敏豆/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 濃湯粉(勾芡)	6 .8	2 .6	2 .1	2 .5	8 36
★ 11/24	五	五穀飯	塔香三杯雞丁 雞丁, 九層塔, 米血/燒	螞蟻上樹 高麗, 冬粉, 絞肉, 青蔥/炒	鮮炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 芹, 蘿蔔, 貢丸	6 .7	2 .5	2 .1	2 .5	8 22
★ 11/27	一	白米飯	酸甜魚丁 魚丁/燒	玉米四喜 洋芋, 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒	產銷履歷蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	6 .7	2 .4	2 .0	2 .9	8 30
★ 11/28	二	麥片Q飯	家常黃燜雞 雞丁, 杏鮑菇, 蔥, 洋芋/燒	福州丸子燒 福州丸, 大白菜/煮	番茄蛋豆腐 豆腐, 蛋, 洋蔥, 番茄/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 .5	2 .6	2 .3	2 .6	8 25
★ 11/29	三	豬肉拌麵 豬肉, 麵	糖醋里肌 豬肉, 芝麻/燒	開陽蒲瓜 蒲瓜, 蝦皮, 紅蘿蔔/煮	香燒百頁 百頁/燒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨	6 .8	2 .6	1 .9	2 .6	8 36
★ 11/30	四	白米飯	日式雞肉丼 雞肉, 洋蔥, 蔥/燒	菜頭粿 菜頭粿/炸	蝦香高麗菜 蝦皮, 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 肉絲(勾芡)(微辣)	6 .7	2 .5	2 .3	2 .7	8 36

★ 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。