



112年11月 自強國中

健康套餐 安心美味·真心承諾

營養師：李璨聿

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋量(公)	蛋黃量(公)	糖量(公)	油量(公)	熱量(卡)
11/1 三	家傳炒米粉 米粉、時蔬/炒	古早味大排 豬排/滷	時令鮮瓜 時瓜、紅蘿蔔/炒	爆汁福州丸 白菜、福州丸/煮	季節時蔬	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、濃湯粉(勾芡)	6.6	2.6	2.3	2.7	836
11/2 四	南瓜飯 白米、南瓜	糖醋雞丁 雞丁/燒	金茸三寶 金針菇、筍絲、木耳/炒	下飯酸菜豬 酸菜、豬肉、干丁/炒	有機蔬菜	白玉燉湯 蘿蔔、排骨	6.3	2.7	2.2	2.9	829
11/3 五	香Q白飯 白米	春川燒肉 泡菜、豬肉、高麗菜/煮(微辣)	日式茶碗蒸 蛋/蒸	黑椒銀芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	金針花排骨湯 金針花、排骨	6.2	2.7	2.2	2.7	813
11/6 一	薏仁飯 白米、薏仁	照燒翅小腿 翅、小腿x2/燒	番茄豆腐 番茄、豆腐/炒	鮮彩花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	什錦羹湯 紅蘿蔔、木耳、筍絲(勾芡)	6.3	2.7	2.2	2.9	829
11/7 二	香Q白飯 白米	蜜燒虱目魚 虱目魚排/燒	咖哩薯塊 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	豆皮高麗 高麗菜、豆皮/炒	有機蔬菜	鮮甜大頭湯 大頭菜、排骨	6.2	2.5	2.3	2.8	805
11/8 三	什錦炒烏龍 麵條、時蔬/炒	卡滋雞丁 雞丁/炸	敏豆肉茸 豬肉、敏豆、紅蘿蔔/炒	拿坡里肉丸 肉丸、洋蔥/燒	季節時蔬	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	6.2	2.7	2.2	3.0	827
11/9 四	小米飯 白米、小米	筍干控肉 豬肉、筍/煮	泡菜寬粉 泡菜、寬粉、高麗菜/炒(微辣)	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦米、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 排骨、香鮑菇	6.6	2.5	2.2	2.8	831
11/10 五	香Q白飯 白米	香滷雞排 雞排/滷	米血關東煮 蘿蔔、米血糕、油豆腐/煮	香甜瓜仔肉 花瓜、豬肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 海芽、小魚干	6.4	2.7	2.1	2.8	829
11/11 六	焗烤麵 麵條、起司、豬肉/烤	跑第一雞腿 雞腿/烤	滷味拼盤 豆干、海帶/滷	飄香肉包 肉包/蒸	有機蔬菜	香芋Q圓 芋頭、芋圓	6.6	2.7	2.1	3.0	852
11/13 一	五穀飯 白米、五穀米	咕咾排骨 排骨/燒	海帶干絲 紅蘿蔔、干絲、海帶絲/炒	蒜香炒筍 竹筍、香菇/炒	產履蔬菜	紫米紅豆 紫米、紅豆	6.7	2.6	2.3	2.9	852
11/14 二	香Q白飯 白米	吮指雞翅 雞翅/滷	正宗麻辣燙 玉米、百頁豆腐、高麗菜/煮(微辣)	大阪花枝燒 柴魚、花枝丸/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、濃湯粉(勾芡)	6.3	2.7	2.2	2.7	820
11/15 三	狀元油飯 糯米、香菇、蝦米/蒸	日式炸豬排 豬排/炸	雙色花椰 花椰菜、木耳、紅蘿蔔/炒	肉炒土豆絲 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/炒	季節時蔬	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉	6.6	2.6	2.2	3.0	847
11/16 四	南瓜飯 白米、南瓜	沙茶雞丁 雞丁、洋蔥/煮	宮保凍腐 凍豆腐、花生、小黃瓜/炒	玉米絞肉 玉米、豬肉/炒	有機蔬菜	台味米粉湯 米粉、芋頭	6.7	2.7	2.0	2.8	848
11/17 五	<b>運動會補假</b>										
11/20 一	紫米飯 白米、紫米	BBQ雞排 雞排/烤	韓式豆腐鍋 泡菜、豆腐、高麗菜、金針菇/煮(微辣)	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、海帶/燒	產履蔬菜	珍珠麥燒仙草 珍珠麥、仙草汁	6.6	2.6	2.3	2.7	836
11/21 二	香Q白飯 白米	福菜扣肉 豬肉、福菜/煮	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	冬瓜肉茸 冬瓜、豬肉/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、豬肉	6.6	2.7	2.2	2.8	846
11/22 三	小當家炒飯 白米、豬肉/炒	麥脆炸雞 雞丁/炸	培根白菜 白菜、培根、紅蘿蔔/炒	甜不辣燒烤 甜條、敏豆/燒	季節時蔬	竹筍鮮湯 竹筍、排骨	6.4	2.5	2.2	3.0	826
11/23 四	芝香飯 白米、黑芝麻	黑椒里肌排 里肌排/燒	奶香洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	客家小炒 干片、豬肉、芹菜/炒	有機蔬菜	酸辣湯(微辣) 紅蘿蔔、木耳、筍絲(勾芡)	6.7	2.7	2.0	2.8	848
11/24 五	香Q白飯 白米	紅燒魚 水鯊魚、紅蘿蔔/煮	竹筍肉羹 竹筍、肉羹/煮	沙茶粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	瓜瓜燉湯 時瓜、排骨	6.6	2.6	2.2	2.7	834
11/27 一	糙米飯 白米、糙米	南洋咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	滷味拼盤 白蘿蔔、四分干、海帶結/滷	脆薯肉絲 豆薯、豬肉/炒	產履蔬菜	冬菜豬肉湯 冬菜、豬肉	6.4	2.7	2.2	2.7	827
11/28 二	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉、洋蔥/燒	雞塊煎餃 雞塊、水餃/炸	肉絲黃芽 黃豆芽、豬肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	昆布味噌湯 海芽、豆腐	6.6	2.6	2.1	3.0	845
11/29 三	茄汁義大利麵 麵條、豬肉/炒	天下第一翅 雞翅/燒	菇菇高麗 高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔/炒	糖醋燒腐 鳳梨、油豆腐/燒	季節時蔬	黑糖粉圓 地瓜、粉圓	6.7	2.7	2.2	2.9	857
11/30 四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥/煮	泰式打拋豬 九層塔、豬肉、干丁/炒	木耳炒瓜 時瓜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米、紅蘿蔔、濃湯粉(勾芡)	6.3	2.7	2.2	2.8	825

★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