

裕民田精緻午餐

自強國中
112年12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 (份)	熱量 (kcal)
★12/1	五	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽/炒	味噌油豆腐 毛豆、油豆腐/煮	玉米蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔、玉米圓/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 4	2 7	2 1	2 7	8 25
★12/4	一	白米飯	沙茶蔥香魚煲 魚丁、洋葱、蔥/燒	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜總匯湯 香菇、金針菇、高麗菜、肉片	6 2	2 7	2 1	2 9	8 20
★12/5	二	蕎麥飯	韓式豬肉鍋 高麗、泡菜、肉片、金針菇/煮(微辣)	木耳黃瓜煮 黃瓜、木耳/煮	客家小炒 豆干、肉絲、芹/炒	有機蔬菜	枕瓜肉片湯 枕瓜、大蔥仁、肉片	6 3	2 7	2 4	2 6	8 21
★12/6	三	羅勒麵	香酥脆雞腿 雞腿/炸	鮮肉包 肉包/蒸	奶香杏菇煲 杏鮑菇、馬鈴薯、洋葱/燒	季節蔬菜	綠豆甜湯 綠豆、QQ	6 7	2 5	1 4	2 7	8 13
★12/7	四	白米飯	萬巒滷焢肉 肉丁、筍/滷	蒜炒高麗 蒜、高麗/炒	麥香雞堡 雞堡/炸	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔(微辣)(勾芡)	6 2	2 6	2 2	2 8	8 10
★12/8	五	糙米飯	麻油雞 雞丁、薑、高麗菜/燒	蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	濃香咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮(微辣)	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐、味噌、海芽	6 7	2 7	2 0	2 7	8 43
★12/11	一	白米飯	醬爆豬柳條 豬柳、洋葱/燒	玉米毛豆 玉米、毛豆、馬鈴薯/煮	麻辣燙 高麗、豆皮、油豆腐、金針菇/煮(微辣)	產銷履歷蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、地瓜圓、芋圓	6 4	2 7	2 2	2 7	8 27
★12/12	二	薏仁飯	吮指小翅腿*2 翅小腿/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔥/燒(微辣)	燴海丸子 福州丸、大白菜、鮮菇/煮	有機蔬菜	海芽濃湯 海芽、蛋(勾芡)	6 3	2 8	2 1	2 6	8 21
★12/13	三	主廚拌飯 玉米、青豆、紅蘿蔔、米	日式炸豬排 豬排/炸	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	菇菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁、豬肉、洋芋	6 4	2 8	1 9	2 9	8 36
★12/14	四	白米飯	塔香三杯雞丁 雞丁、九層塔、豆干/燒	筍香肉片 筍、肉片/煮	黃金乳酪炒蛋 乳酪、蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒	有機蔬菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔、豬肉	6 3	2 7	2 2	2 8	8 25
★12/15	五	燕麥飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	鍋貼煎 鍋貼/煎	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、敏豆/燙	有機蔬菜	金針花豬肉湯 金針花、肉片	6 7	2 6	1 9	2 8	8 38
★12/18	一	白米飯	秘製香香雞 雞肉/炸	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮(微辣)	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 紅豆、地瓜圓	6 2	2 6	1 9	2 9	8 07
★12/19	二	麥片Q飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	刺瓜燴肉片 刺瓜、肉片/煮	日式蒸蛋 紅蘿蔔、蔥、蛋/蒸	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯、雞丁	6 3	2 8	2 2	2 7	8 28
★12/20	三	義大利麵	檸香雞翅 雞翅/燒	濃郁起司肉醬 絞肉、番茄、洋芋、起司、玉米/煮	黑椒銀芽 黑胡椒、豆芽、韭菜/炒	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜、排骨	6 5	2 6	1 9	2 7	8 19
★12/21	四	白米飯	蒜味里肌 里肌排、蒜/燒	和風白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海結/煮	韓式部隊鍋 高麗、泡菜、肉片、油豆腐、金針菇/煮(微辣)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、濃湯粉(勾芡)	6 5	2 7	2 2	2 7	8 34
★12/22	五	小米香飯	下飯咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮(微辣)	紅片花椰 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	酥炸海鮮捲 海鮮捲/炸	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓、芹、肉絲、香菇絲	6 8	2 6	1 9	2 5	8 31
★12/25	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、蔥/炒	麻辣凍腐煲 凍豆腐、金針菇、高麗菜/煮(微辣)	聖誕炸物拼盤 雞塊、甜不辣/炸	產銷履歷蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 5	2 7	2 1	2 8	8 36
★12/26	二	胚芽飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	蔬菜冬粉 高麗、冬粉、絞肉、木耳、紅蘿蔔/炒	番茄燴蛋 番茄、洋葱、蛋/燴	有機蔬菜	筍香豬肉湯 筍、豬肉	6 4	2 7	2 0	2 9	8 31
★12/27	三	豬肉乾拌麵	糖醋魚 甜椒、魚丁/燒	結頭菜燒肉 結頭菜、肉片/燒	滷味拼盤 豆干、素雞/滷	季節蔬菜	珍珠地瓜湯 地瓜、珍珠	6 5	2 9	1 9	2 7	8 42
★12/28	四	蕎麥飯	和風豬排 豬排/燒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	鮮味蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	三絲羹湯 蘿蔔絲、木耳絲、紅絲、肉羹(勾芡)	6 2	2 6	2 2	2 7	8 06
★12/29	五	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/燒	蝦香高麗 高麗、紅絲、蝦皮/炒	香酥玉米餅 玉米餅/烤	有機蔬菜	日式豆醬湯 豆腐、味噌	6 5	2 6	1 9	2 8	8 24

★ 標示為三章—Q申請日 / 營養師 林芊慧

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*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。