



好鮮 營養午餐

自強國中

112年 12 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	營養成分				熱量 (大卡)	三率
12/1	五	五穀飯 白米、五穀米	糖醋豬柳 豬肉、洋蔥、小黃瓜/燒	海結滷豆干 海帶結、1/4豆干/滷	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸	6.2	2.8	2	2.8	820	V
12/4	一	香Q白飯 白米	瓜仔雞 雞肉、脆瓜/燒	田園時蔬 洋芋、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆/煮	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜、木耳/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、金針菇	6.8	2.5	2	2.8	840	V
12/5	二	糙米飯 白米、糙米	滷汁排骨 豬排/滷	豆瓣銀芽干片 豆干片、豆芽、肉絲、芹菜/炒	蛋酥白菜 大白菜、蛋酥、秀珍菇、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜、肉絲	6.4	2.6	2.4	2.8	889	V
12/6	三	南洋雞肉飯 白米、雞肉、油蔥	香酥虱目魚排 魚排/炸	枸杞冬瓜 冬瓜、金針菇、枸杞/煮	四季豆炒肉絲 四季豆、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	季節蔬菜	大滷湯*勾芡 豆腐、肉絲、筍絲、雞蛋	6.5	2.5	2.6	3	843	V
12/7	四	香Q白飯 白米	芝麻蜜燒雞 雞肉、地瓜、芝麻/燒	豆醬桂竹筍 桂竹筍、肉絲/炒	蒜香花椰 花椰、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.6	2.5	2.6	2.8	841	V
12/8	五	黃金小米飯 白米、小米	檸香雞翅 雞翅/烤	日式醬燒南瓜 南瓜、杏鮑菇、毛豆/燒	海帶雙絲 海帶絲、白干絲、芹菜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯、排骨、枸杞、茶包	6.8	2.5	2.2	2.8	845	V
12/11	一	香Q白飯 白米	糖醋排骨 豬肉、時蔬/燒	毛豆干丁 豆干丁、絞肉、毛豆/滷	鮮菇結頭菜 結頭菜、鴻喜菇、肉絲、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜湯*勾芡 大白菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	6.6	2.6	2	2.8	833	V
12/12	二	炒米粉 米粉、豬肉、時蔬	脆皮雞腿排 腿排/炸	玉米炒蛋 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔/炒	枸杞鮮瓜 佛手瓜、肉絲、木耳、枸杞/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6.6	2.6	2.2	3	847	V
12/13	三	香Q白飯 白米	筍干扣肉 豬肉、筍干/燒	熱炒甜條 甜不辣、西芹/炒	芝麻四季豆 四季豆、紅蘿蔔、木耳、芝麻/煮	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	6.5	2.5	2.4	3	838	V
12/14	四	薏仁飯 白米、薏仁	麻油雞 雞肉、米血、高麗菜/煮	彩繪豆包 豆芽、豆包、芹菜、木耳/煮	洋芋燒杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片、酸菜、肉片	6.8	2.6	2.2	2.8	852	V
12/15	五	五穀飯 白米、五穀米	沙茶豬肉 豬肉、洋蔥/燒	泡菜年糕*小辣 泡菜、年糕/煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔、麵輪、紅蘿蔔/滷	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、肉絲	6.5	2.2	2.4	2.8	806	V
12/18	一	燕麥飯 白米、燕麥	綠咖哩雞*小辣 雞肉、洋芋、紅蘿蔔/燒	香筍炒肉絲 竹筍絲、肉絲、木耳/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、香菇、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.6	2.6	2	2.9	838	V
12/19	二	芝麻飯 白米、芝麻	梅干扣肉 豬肉、梅乾菜、麵輪/滷	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	奶香花椰 花椰、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.6	2.6	2.4	2.8	843	V
12/20	三	香鬆飯 白米、味島香鬆	五味醬雞 雞肉/燒	泰式打拋肉*小辣 豬肉、干丁、四季豆、蕃茄、九層塔/煮	什錦白菜 大白菜、肉絲、金針菇、紅蘿蔔、木耳/煮	季節蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.4	2.8	2.2	2.8	839	V
12/21	四	香Q白飯 白米	蔥燒豬排 豬排/燒	塔香百頁 百頁豆腐、毛豆、九層塔/燒	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇	6.4	2.8	2.2	3	848	V
12/22	五	糙米飯 白米、糙米	味噌燒魚 魚丁、洋蔥、味噌/燒	麥香雞堡 雞堡/炸	脆炒雙色 海帶絲、豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜、金針菇	6.4	2.6	2.2	3	833	V
12/25	一	香Q白飯 白米	薑汁豬肉 豬肉、洋蔥、薑末/燒	家常豆腐 豆腐、絞肉/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜、玉米粒	6.8	2.8	2.2	2.8	942	V
12/26	二	紫米飯 白米、紫米	薑母鴨 鴨肉、高麗菜、豆皮/煮	瓜仔肉 絞肉、冬瓜、絞瓜/燒	西芹炒鮮菇 西芹、香菇、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 大白菜、豆腐、味噌	6.4	2.5	2.5	2.8	824	V
12/27	三	肉燥乾麵 麵條、肉燥	義式烤腿排 腿排/烤	麻辣燙*小辣 百頁、金針菇、蔬菜、魚丸/煮	關東煮 蘿蔔、玉米、海結/煮	季節蔬菜	酸辣湯*勾芡 豆腐、竹筍、紅蘿蔔、木耳	6.4	2.8	2.4	3	853	V
12/28	四	胚芽飯 白米、胚芽	醬燒豬排 豬排/燒	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	田園時蔬 豆薯、毛豆、絞肉/煮	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、玉米、雞蛋	6.6	2.6	2.2	2.8	838	V
12/29	五	香Q白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥/燒	炸醬干丁肉燥 豆乾丁、絞肉/滷	鴻喜菇炒花椰 花椰、鴻喜菇、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜、包心粉圓	6.5	2.8	2.2	2.8	846	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。

***3臺10萬豆奶供應最後一週禮拜一(12/25)

營養師：王愛惠、涂毓昇

客服專線：03-3701155#16