松晟 112年 12月 自強國中

健康盒餐 安心美味・真心承諾

營養師：李璨聿

日期		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	其他	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
12/1	五	香Q白飯 白米	奶香燉雞 雞肉,紅蘿蔔/者	麻婆豆腐 豬肉,豆腐/炒(微辣)	塔香海茸 九層塔,海茸,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	白玉燉湯 蘿蔔,排骨		6.2	2.7	2.2	2.8	818
12/4	一	小米飯 白米,小米	照燒翅小腿 翅小腿x2/燒	大溪黑豆干 黑豆干,香鮑菇/炒	番茄炒蛋 番茄,蛋/炒	產履蔬菜	甜冬瓜米苔目 冬瓜磚,米苔目		6.6	2.7	2.2	2.8	846
12/5	二	南瓜飯 白米,南瓜	薑汁燒肉 豬肉,洋蔥/者	爪哇咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/者	蝦香白菜滷 白菜,蝦米/炒	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔(勾芡)		6.7	2.5	2.3	2.7	836
12/6	三	主廚炒米粉 米粉,時蔬,豬肉/炒	暖暖麻油雞 雞丁/者	脆皮花枝排 花枝排/炸	芹香三絲 芹菜,干絲,海帶絲,蘿蔔絲/炒	季節時蔬	時瓜排骨湯 時瓜,排骨		6.2	2.7	2.2	3.0	827
12/7	四	芝麻飯 白米,黑芝麻	醬燒大排 豬排/燒	泡菜寬粉 泡菜,寬粉/者(微辣)	木耳花椰 花椰菜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	薑絲海結湯 薑,海帶結		6.6	2.5	2.2	2.8	831
12/8	五	香Q白飯 白米	糖醋雞丁 雞丁/燒	玉米絞肉 玉米,豬肉/炒	甜不辣四季豆 甜不辣,敏豆/炒	有機蔬菜	四神湯 薏仁,豬肉		6.8	2.7	2.1	2.9	862
12/11	一	麥仁飯 白米,麥仁	沙茶肉絲 肉絲,洋蔥/者	小魚豆干 小魚干,豆干,芹菜/炒	豆瓣黑輪 黑輪,蘿蔔/者	產履蔬菜	羅宋湯 番茄,高麗菜		6.2	2.8	2.2	2.7	821
12/12	二	五穀飯 白米,五穀米	醋溜魚塊 水雀魚,洋蔥/燒	肉炒土豆絲 豬肉,馬鈴薯/炒	客家悶筍 竹筍,麵輪/者	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,豬肉		6.4	2.6	2.2	2.8	824
12/13	三	小當家炒飯 白米,豬肉/炒	吮指雞翅 雞翅/滷	咕溜蒸蛋 蛋/蒸	蒙古炒肉 綠豆芽,豬肉,洋蔥/炒	季節時蔬	養生肉骨茶 杏鮑菇,肉骨茶包,白蘿蔔		6.2	2.8	2.1	2.7	818
12/14	四	紅藜飯 白米,紅藜	日式燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/者	義式肉丸 肉丸,洋蔥/者	鮮瓜木耳 時瓜,木耳/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 海帶芽,豆腐		6.4	2.7	2.2	2.7	827
12/15	五	香Q白飯 白米	鹽酥雞 雞丁/炸	瓜仔肉燥 花瓜,豬肉,干丁/炒	西芹菇菇 西洋芹,鮮菇/炒	有機蔬菜	Q圓燒仙草 仙草汁,小薏仁,地瓜圓		6.6	2.7	2.2	3.0	855
12/18	一	紫米飯 白米,紫米	壽喜燒肉 豬肉,洋蔥/者	番茄豆腐 豆腐,番茄/者	鴻運佛跳牆 白菜,芋頭,蝦米,豆皮/者	產履蔬菜	香菇雞湯 冬瓜,香菇,雞肉		6.2	2.7	2.3	2.6	811
12/19	二	芝麻飯 白米,黑芝麻	五香滷雞排 雞排/滷	檸檬雞柳拼 檸檬雞柳,雞塊/炸	雙色花椰 青花菜,白花菜/炒	有機蔬菜	古早麵線糊 紅麵線,豬肉(勾芡)		6.4	2.7	2.2	3.0	841
12/20	三	懷舊油飯 糯米,香菇/蒸	和風炸豬排 豬排/炸	大阪花枝燒 花枝丸,柴魚,甜椒/燒	脆薯肉絲 豆薯,豬肉,紅蘿蔔/炒	季節時蔬	冬至甜湯圓 湯圓		6.6	2.8	2.1	3.0	860
12/21	四	糙米飯 白米,糙米	羅勒三杯雞 雞丁/燒	韓式年糕 泡菜,高麗菜,年糕/者(微辣)	滷味拼盤 四分干,海帶結/滷	有機蔬菜	大滷湯 金針菇,紅蘿蔔,木耳		6.6	2.6	2.2	2.7	834
12/22	五	香Q白飯 白米	家鄉滷肉 豬肉/者	白醬洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/者	回鍋肉片 高麗菜,豬肉/炒	有機蔬菜	韓式昆布湯 昆布,黃豆芽		6.6	2.6	2.2	2.7	834
12/25	一	南瓜飯 白米,南瓜	聖誕烤小腿 翅小腿x2/烤	糖醋燒腐 豆腐,鳳梨/燒	竹筍肉羹 竹筍,肉羹,紅蘿蔔/者	產履蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯,玉米,濃湯粉(勾芡)	豆奶	6.3	2.8	2.1	2.7	825
12/26	二	麥仁飯 白米,麥仁	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥/者	三杯米血百頁 米血糕,百頁豆腐/燒	瓜瓜肉茸 時瓜,豬肉/炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚乾,海帶芽		6.4	2.8	2.2	2.8	839
12/27	三	肉醬義大利麵 麵條,豬肉/者	咔滋炸雞 雞丁/炸	火腿炒蛋 火腿,蛋/炒	木耳肉絲 木耳,肉絲,榨菜/炒	季節時蔬	結頭排骨湯 結頭菜,排骨		6.2	2.8	2.1	3.0	832
12/28	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	蜜燒虱目魚 虱目魚排/燒	炸醬干丁 干丁,豬肉/炒	黑椒黃芽 黃豆芽,韭菜/炒	有機蔬菜	鮮甜筍片湯 竹筍,排骨		6.2	2.7	2.2	2.9	822
12/29	五	香Q白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉,紅蘿蔔/者	關東煮 蘿蔔,玉米/者	蠔油粉絲煲 冬粉,豬肉,高麗菜/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米		7.0	2.5	2.2	2.7	854

★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