



好鮮 營養午餐

自強國中

113年 1.2月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 3隻 豆奶	五香 醬肉 10%	雞菜 10%	油類 10%	糖量 (大卡)	正 1 g
1/1	一	元旦快樂!!											
1/2	二	香Q白飯	合味家常滷味 豬肉,蘿蔔,海結/滷	田園玉米 玉米粒,雞肉,紅蘿蔔/煮	金針菇花椰 花椰,金針菇,木耳/炒	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐,蕃茄	6.4	2.6	2.4	2.8	###	V
1/3	三	香鬆飯 白米,味島香鬆	義式烤腿排 腿排/烤	洋芋燒肉茸 洋芋,絞肉,紅蘿蔔/燒	西芹炒甜條 西洋芹,甜不辣/炒	產銷 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	6.5	2.5	2.6	3	###	V
1/4	四	黑芝麻飯 白米,黑芝麻	沙茶豬肉 豬肉,洋蔥/煮	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯,蔥/炒	豆皮白菜滷 大白菜,豆皮,紅蘿蔔,木耳/滷	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	6.6	2.5	2.6	2.8	841	V
1/5	五	紅藜胚芽飯 白米,紅藜,胚芽	五味醬雞 雞肉,五味醬/燒	堅果干丁 豆干丁,毛豆,堅果/燒	蒜香高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯*奶 南瓜,玉米,雞蛋	6.8	2.5	2.2	2.8	###	V
1/8	一	香Q白飯	三杯炒鴨 鴨丁,洋蔥,米血,九層塔/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	韓式泡菜寬粉*辣 寬粉,泡菜,豆芽/煮	產銷 農歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,豆腐,味噌	6.6	2.6	2	2.8	###	V
1/9	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	鐵路豬排 豬排/滷	黃金玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒/炒	肉燥四季豆 四季豆,肉燥,紅蘿蔔/燙	有機 蔬菜	紅豆珍珠甜湯 紅豆,珍珠	6.6	2.6	2.2	3	###	V
1/10	三	奶油白醬義大利麵 通心麵,絞肉,玉米,洋蔥	鹹酥雞 雞肉/炸	芝麻蜜豆干 黑豆干,芝麻/滷	鐵板銀芽肉絲 豆芽,肉絲,韭菜,紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	三絲蛋花湯 豆腐,肉絲,金針菇,雞骨	6.5	2.5	2.4	3	###	V
1/11	四	香Q白飯	豆瓣魚丁*辣 魚丁,洋蔥/燒	青木瓜燒雞 青木瓜,雞肉/燒	海帶干絲 海帶絲,白干絲,芹菜/炒	有機 蔬菜	酸菜菇菇湯 酸菜,鴻喜菇,肉絲	6.8	2.6	2.2	2.8	###	V
1/12	五	紫米飯 白米,紫米	檸香雞翅 雞翅/烤	雪菜炒百頁 百頁,豆腐,雪裡紅/炒	髮菜時蔬 大白菜,肉絲,紅蘿蔔,木耳,髮菜/煮	有機 蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜,排骨	6.5	2.2	2.4	2.8	###	V
1/15	一	香Q白飯	香滷扣肉 豬肉,黑豆干/滷	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	時蔬炒菇 小黃瓜,洋蔥,杏鮑菇/炒	產銷 農歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白紅蘿蔔,芹菜	6.6	2.6	2	2.9	###	V
1/16	二	燕麥飯 白米,燕麥	韓式泡菜雞*辣 雞肉,泡菜/煮	冬瓜肉茸 冬瓜,絞肉,紅蘿蔔/燒	豬肉餡餅 餡餅/煎	有機 蔬菜	大滷豆腐湯*奶 豆腐,金針菇,雞骨,紅蘿蔔	6.6	2.6	2.4	2.8	###	V
1/17	三	香Q白飯	磨菇豬柳 豬肉,洋蔥,洋菇/燒	麻油時蔬 高麗菜,杏鮑菇,豆皮/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	季節 蔬菜	玉米肉絲湯 玉米粒,肉絲	6.4	2.8	2.2	2.8	###	V
1/18	四	胚芽飯 白米,胚芽	脆皮雞腿排 雞腿排/炸	酸菜燜筍 筍乾,酸菜/煮	醋溜薯絲 洋芋絲,紅蘿蔔,木耳/炒	有機 蔬菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西谷米,粉圓	6.4	2.8	2.2	3	###	V
1/19	五	滷肉飯 白米,滷肉	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	杏鮑菇滷豆干 豆干,杏鮑菇/滷	蒜香花椰 花椰,玉米筍,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.4	2.6	2.2	3	###	V
2/16	五	麥片飯 白米,麥片	親子雞肉 雞肉,洋蔥,香菇/煮	彩繪玉米 洋芋,玉米,毛豆/煮	四季豆炒甜條 四季豆,甜不辣/炒	有機 蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜,豆腐	6.4	2.6	2.2	3	###	V
2/17	六	香Q白飯	打拋豬肉 豬肉,洋蔥,九層塔/炒	海鮮花枝捲 花枝卷/炸	回鍋豆干 高麗菜,豆干片,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜,肉片	6.4	2.6	2.2	3	###	V
2/19	一	黃金小米飯 白米,小米	芝麻蜜燒雞 雞肉,地瓜,芝麻/燒	醬燒豆腐 豆腐,香菇/燒	木須白菜 大白菜,木耳,紅蘿蔔/煮	產銷 農歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,金針菇	6.8	2.8	2.2	2.8	###	V
2/20	二	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉,筍干/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋,毛豆/炒	鮮菇花椰 花椰菜,香菇,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	綠豆粉圓 綠豆,珍珠粉圓	6.4	2.5	2.5	2.8	###	V
2/21	三	肉燥乾麵 麵條,肉燥,時蔬	黃金炸嫩翅 雞翅/炸	塔香海茸 海茸,肉絲,九層塔/煮	蘿蔔肉羹 蘿蔔,肉羹,紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	6.4	2.8	2.4	3	###	V
2/22	四	香Q白飯	韓式春川炒肉*辣 豬肉,泡菜,豆芽/炒	瓜仔肉 干丁,絞肉,絞瓜/煮	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇絲,芹菜	6.6	2.6	2.2	2.8	###	V
2/23	五	胚芽飯 白米,胚芽	塔香魚丁 魚丁,洋蔥,九層塔/燒	京醬肉絲 豆豉,肉絲/炒	脆炒蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 高麗菜,蕃茄,洋蔥	6.5	2.8	2.2	2.8	###	V
2/26	一	香Q白飯	古早味豬排 豬排/滷	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,時蔬/煮	海帶炒銀芽 海帶絲,豆芽,肉絲/炒	產銷 農歷 蔬菜	酸辣湯*奶,辣 豆腐,金針菇,肉絲,雞骨	6.8	2.8	2.2	2.8	###	V
2/27	二	薏仁飯 白米,薏仁	泰式椒麻雞*辣 雞肉,洋蔥/燒	洋芋炒蛋 洋芋,雞蛋/炒	冬瓜煮 冬瓜,虱目魚丸,紅蘿蔔,木耳/煮	有機 蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆,紫米,奶粉	6.4	2.5	2.5	2.8	###	V
2/28	三	和平紀念日											
2/29	四	黑芝麻飯 白米,黑芝麻	糖醋排骨 豬肉,洋蔥/燒	海結滷麵輪 蘿蔔,海帶結,麵輪/滷	脆芽鴻喜菇 豆芽,鴻喜菇,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片	6.6	2.6	2.2	2.8	###	V

***食材全面使用非基改黃豆、玉米製品 ***星期一提供產銷農歷蔬菜,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(1/15、2/26)

營養師:王愛惠、涂毓暉

電話:03-3701155#16