

裕民園精緻午餐

自強國中
113年1-2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全蛋 蛋類 (份)	全蛋 蛋類 (份)	蛋類 蛋類 (份)	蛋類 蛋類 (份)	全蛋 (份)	熱量 (kcal)
1/1	一	1/2(一)放假一日									
★ 1/2	二	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲, 洋蔥, 蔥/燒	蒜香花椰 花椰菜, 蒜/炒	基隆黑輪塊 黑輪, 西芹/炒	有機 蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片	6	2	2	7
★ 1/3	三	主廚私房炒飯 豬肉, 米	夜市鹹酥雞 雞丁, 九層塔/炸	鐵板油豆腐 豆腐, 洋蔥, 木耳/燒	蝦燴大瓜 大黃瓜, 蝦皮, 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草, 蜜豆, 芋圓, 地瓜圓	6	2	2	8
★ 1/4	四	燕麥白飯	黃金燉豬 豬肉, 南瓜/燒	韓式泡菜燒肉 高麗, 肉片, 泡菜, 紅絲/炒(微辣)	麥香雞堡 雞堡/炸	有機 蔬菜	三絲羹湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 木耳絲(勾芡)	6	2	2	7
★ 1/5	五	白米飯	三杯雞丁 雞丁, 四分干, 九層塔/炒	砂鍋白菜 紅蘿蔔, 白菜, 木耳/滷	香燒素雞片 素雞, 杏鮑菇/燒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6	2	1	2
★ 1/8	一	白米飯	醬燒魚丁 魚丁/燒	玉米四喜 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆/煮	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 敏豆/燙	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 柴魚, 味噌	6	2	2	2
★ 1/9	二	小米飯	咖哩雞丁 雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮(微辣)	茶碗蒸 蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸	鮮煮扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	有機 蔬菜	迪化紅麵線湯 紅麵線, 肉羹, 筍絲, 紅絲(勾芡)	6	2	2	2
★ 1/10	三	義大利直麵 麵條	日式炸豬排 豬排/炸	肉絲花椰 花椰, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	獨門起司肉醬 絞肉, 玉米, 洋芋, 蕃茄, 起司/煮	季節 蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆, QQ	6	2	1	3
★ 1/11	四	白米飯	迷迭香雞排 雞腿排/燒	蘿蔔和風煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 油豆腐/煮	BBQ甜不辣 甜不辣, 洋蔥/炒	有機 蔬菜	枕瓜薏仁湯 枕瓜, 薏仁, 肉片	6	2	2	2
★ 1/12	五	麥片香飯	東坡肉 肉角, 筍/燒	脆炒高麗 高麗, 紅蘿蔔/炒	花枝丸 花枝丸/炸	有機 蔬菜	金針花肉片湯 金針花, 肉片	6	2	2	2
★ 1/15	一	白米飯	美式脆皮雞 雞翅/炸	泰香打拋豬 絞肉, 蕃茄, 干丁/燒(微辣)	枸杞冬瓜煲 枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒	產銷 履歷 蔬菜	芋香西米露 芋頭, 西谷米	6	2	2	3
★ 1/16	二	地瓜蒸飯	麻辣燙豚肉 肉片, 高麗, 金針/煮(微辣)	招牌滷味 四分干, 素雞/燒	西芹炒菇 白蘿蔔, 西芹, 杏鮑菇/炒	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋(勾芡)(微辣)	6	2	2	2
★ 1/17	三	羅勒麵 玉米, 麵	香滷雞排 雞腿排/滷	杏鮑菇洋芋 杏鮑菇, 洋芋, 紅蘿蔔/煮	綿密豆沙包 豆沙包/蒸	季節 蔬菜	海結肉片湯 海結, 豆芽, 豬肉	6	2	1	2
★ 1/18	四	糙米飯	京醬肉絲 紅蘿蔔, 肉絲, 洋蔥/燒	番茄炒蛋 番茄, 蛋, 洋蔥/炒	蒜炒結頭菜 結頭菜, 菇/炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 豆腐, 香菇, 雞丁	6	2	2	2
★ 1/19	五	白米飯	油腐蠔油魚 魚丁, 油腐, 鮮菇/炒	鐵板銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	鮮味福州球 福州丸, 大白菜/煮	有機 蔬菜	關東風味湯 蘿蔔, 肉片, 玉米圈	6	2	2	2
★ 2/16	五	白米飯	麻油雞 雞丁, 高麗菜/煮	瓜仔肉燥 絞肉, 碎瓜, 干丁/煮	菇菇燴黃瓜 黃瓜, 菇/燴	有機 蔬菜	紅豆湯 紅豆, 地瓜圓	6	2	2	2
★ 2/17	六	小米飯	蘑菇醬豬肉 豬肉, 洋蔥, 蘑菇醬/燒	敏豆甜不辣 甜不辣, 敏豆/炸	砂鍋滷白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6	2	2	2
★ 2/19	一	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 毛豆/炒(微辣)	培根高麗 高麗, 紅蘿蔔, 培根/炒	產銷 履歷 蔬菜	珍珠地瓜湯 珍珠, 地瓜	6	2	1	2
★ 2/20	二	五穀飯	卡拉脆雞腿 雞腿/炸	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/煮(微辣)	繽紛花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6	2	1	2
★ 2/21	三	日式炒烏龍 時蔬, 麵	天使雞腿排 雞腿排/燒	鮑菇炒素肚 杏鮑菇, 素肚, 絞肉/炒	日式關東煮 蘿蔔, 玉米圈, 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	大黃瓜肉片湯 大黃瓜, 肉片	6	2	1	2
★ 2/22	四	白米飯	部隊肉片煮 肉片, 泡菜, 高麗菜/炒	蔥燒油腐 油豆腐, 蔥/燒	肉片炒筍 筍, 肉片, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	金針蔬菜湯 金針菇, 豬肉, 蔬菜	6	2	2	2
★ 2/23	五	胚芽米飯	味噌燒雞 雞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔/燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 鮮菇/煮	旋風雞塊*2 雞塊/炸	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 濃湯粉(勾芡)	6	2	2	2
★ 2/26	一	白米飯	夜市鹹酥魚 魚丁/炸	金黃玉米 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	眷村燒蘿蔔 番茄, 蘿蔔, 豬肉/燒	產銷 履歷 蔬菜	摩摩喳喳 地瓜, 芋頭, 西谷米, QQ	6	2	1	3
★ 2/27	二	紫米飯	獵人燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 番茄/燉	滷香世家 酸菜心, 素肚, 四分干/滷	紅燒獅子頭 獅子頭, 大白菜/燒	有機 蔬菜	韓式昆布湯 昆布, 黃豆芽, 肉片	6	2	2	2
2/28	三	2/28(三)和平紀念日放假一日									
★ 2/29	四	白米飯	壽喜燒豬肉 豆芽, 肉片/燒	香燒海鮮卷 海鮮卷/燒	敏豆杏鮑菇 敏豆, 杏鮑菇, 木耳/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋(勾芡)	6	2	2	2

★ 標示為三章一0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。