



好鮮營養午餐

自強國中

114年9月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3章1Q 豆奶	全蛋 雞腿 (份)	豆魚 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	能量 (大卡)	三章1Q
9/1	一	香Q白飯	紅燒肉 豬肉、洋芋/燒	彩繪玉米 玉米粒、絞肉、毛豆/煮	白菜貢丸片 大白菜、貢丸片、紅蘿蔔/煮	產銷履歷 蔬菜	蔬菜湯 高麗菜、番茄、金針菇		6.4	2.5	2.2	2.5	803	V
9/2	二	黃金小米飯 白米、小米	蠔油燒雞 雞肉、油豆腐/燒	御膳大排 御膳大排/滷	開陽蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳、蝦米/炒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.8	3	2	3	886	V
9/3	三	蒜香炒義大利麵 麵條、豬肉、洋蔥	香酥雞腿 雞腿/炸	腰果豆干 豆干、腰果/燒	彩椒花椰 花椰菜、甜椒/炒	季節 蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯、排骨		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
9/4	四	香Q白飯	紅燒魚 魚丁、洋蔥/燒	檸香雞翅 雞翅/烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、毛豆/炒	有機 蔬菜	風味海芽湯 海帶芽、肉絲、味噌		6.6	3	2.2	2.4	850	V
9/5	五	胚芽飯 白米、胚芽	三杯雞 雞肉、米血/燒	芹香干片 豆干片、肉絲、芹菜/炒	肉燥滷蛋 雞蛋、肉燥/滷	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 雞蛋、玉米粒		6.7	2.5	2.4	2.7	838	V
9/8	一	紅藜米飯 白米、紅藜米	泰式紅咖哩雞*微辣 雞肉、時蔬/煮	醬燒油腐 油豆腐、絞肉、香菇/燒	鮮筍炒肉絲 竹筍、肉絲/炒	產銷履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 豆芽、肉絲、番茄		6.4	2.5	2.2	2.5	803	V
9/9	二	香Q白飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片、高麗菜/烤	筍香扣肉 豬肉、筍乾/燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜、包心粉圓		6.8	3	2	3	886	V
9/10	三	滷肉飯 白飯、絞肉	義式烤雞腿 雞腿/烤	蘿蔔糕炒蛋 雞蛋、蘿蔔糕/炒	豆皮炒四季豆 四季豆、豆包、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	消暑冬瓜海帶湯 冬瓜、海帶		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
9/11	四	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽/煮	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜/燒	鹹酥雞*1薯條 雞肉*1、地瓜條/炸	有機 蔬菜	黃瓜肉絲湯 黃瓜、肉絲		6.6	3	2.2	2.4	850	V
9/12	五	海苔飯 白米、海苔粉	五香滷雞翅 雞翅/魯	菜脯炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	鮮炒佛手瓜 佛手瓜、鴻喜菇/炒	有機 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、芹菜		6.7	2.5	2.4	2.7	838	V
9/15	一	香Q白飯	泡菜豬肉*微辣 豬肉、泡菜/煮	醃醬干丁 豆干丁、絞肉、毛豆/滷	雞絲銀芽 豆芽、雞肉、韭菜/炒	產銷履歷 蔬菜	金針菇紫菜湯 紫菜、金針菇		6.5	2.4	2.4	2.6	887	V
9/16	二	胚芽飯 白米、胚芽	沙茶翅小腿*2 翅小腿/燒	海結滷蛋 雞蛋、海結/滷	紅仁花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	季節蒲瓜湯 蒲瓜		6.8	3	2	3	886	V
9/17	三	炒米粉 米粉、豬肉、時蔬	扣肉 豬肉、豆干/滷	香酥花枝卷 花枝卷/炸	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇/炒	季節 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6.8	2.4	2.2	2.8	837	V
9/18	四	香Q白飯	芝麻烤腿排 腿排、白芝麻/烤	京醬豬柳 豬肉、洋蔥/燒	塔香海茸 海茸、九層塔/煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.4	3	2	2.6	840	V
9/19	五	黃金小米飯 白米、小米	荷葉蒸排骨 豬肉、芋頭、荷葉/蒸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒/炒	咖哩洋芋 洋芋、絞肉、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.4	2.5	2.2	2.6	808	V
9/22	一	麥片飯 白米、麥片	沙茶豬柳 豬肉、洋蔥/燒	泰式打拋肉*微辣 絞肉、碎干丁、四季豆、番茄、九層塔/煮	時蔬粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳/煮	產銷履歷 蔬菜	玉米濃湯*勾芡 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	豆奶	6.5	2.4	2.4	2.6	887	V
9/23	二	香Q白飯	黃金魚排 虱目魚排/炸	綠咖哩豬肉*微辣 豬肉、洋芋/煮	開陽蒲瓜 胡瓜、肉絲、蝦皮/煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.4	3	2	2.6	840	V
9/24	三	南洋雞肉飯 白飯、雞肉	懷舊豬排 豬排/燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	鮮菇花椰 花椰、香菇/煮	季節 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.8	2.5	2	2.8	840	V
9/25	四	海苔飯 白米、海苔粉	蜜燒豬肉 豬肉、地瓜/燒	親子雞肉 雞肉、洋蔥、金針菇/煮	芝麻四季豆 四季豆、肉絲、芝麻/煮	有機 蔬菜	枸杞鳳梨銀耳湯 白木耳、鳳梨、枸杞		6.6	3	2	2.8	863	V
9/26	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	黃金炸雞腿 雞腿/炸	義式起司肉醬 洋芋、絞肉、番茄、起司粉/煮	豆皮白菜 大白菜、豆包、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	佛手肉絲湯 佛手瓜、肉絲		6.5	2.6	2.2	2.6	822	V
9/29	一	教師節補休~												
9/30	二	香Q白飯	韓式炸雞*微辣 雞肉/炸	瓜仔肉 絞肉、絞瓜、冬瓜/煮	醬煮黑輪 黑輪/煮	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.5	2.4	2.4	2.6	887	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。

**本菜單中含有食品過敏原如大豆、芝麻、花生、雞蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。

**3章1Q黃豆奶供應倒數第二週禮拜一

營養師:王愛惠

電話:03-3701155#16