

裕民田精緻午餐

自強國中
114年9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海味與堅果類 (份)	熱量 (kcal)
★ 9/1	一	白米飯	蔥香豬煲 肉柳, 洋蔥, 蔥/炒	珍珠肉末 玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔, 絞肉/燒	砂鍋白菜 大白菜, 豆皮, 蛋, 木耳/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6 .	2 .	2 .	2 .	8 3
★ 9/2	二	燕麥飯	三杯雞丁 雞丁, 豆干, 九層塔/炒	濃香咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮(微辣)	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 絞肉/煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹, 蘿蔔, 肉片	6 7	2 2	2 0	2 7	8 06
★ 9/3	三	什錦拌麵 麵, 蔬菜	香蒜大排 蒜, 豬肉排/燒	飄香蒸肉包 肉包/蒸	脆炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜, 芋圓	6 0	2 6	1 8	2 8	7 6
★ 9/4	四	白米飯	喀滋卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	洋蔥炒蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔/炒	眷村蘿蔔煮 番茄, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉, 海帶結/煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6 0	2 8	2 0	3 0	8 5
★ 9/5	五	糙米飯	泡菜豚肉鍋 高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇/煮(微辣)	韭菜炒豆芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋(勾芡)	6 .	2 .	2 .	2 .	8 6
★ 9/8	一	小米飯	美式雞翅 雞翅/炸	塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔/炒(微辣)	木耳黃瓜煮 木耳, 大黃瓜, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	綠豆QQ 綠豆, QQ	6 3	2 8	2 0	3 0	8 36
★ 9/9	二	白米飯	柱侯燉魚 魚丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉	蝦香白菜滷 大白菜, 木耳, 蝦皮/煮	糖醋黑輪 西芹, 黑輪/燒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 7	2 .	2 4	2 9	8 30
★ 9/10	三	古早味肉燥飯 絞肉, 紅蔥末, 毛豆	招牌雞腿排 雞腿排/燒	番茄燴蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/燴	香滷拼盤 素雞, 海帶根, 杏鮑菇/煮	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨	6 8	2 7	1 9	2 9	8 57
★ 9/11	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽/炒	Q嫩蒸蛋 蛋, 紅蘿蔔, 蔥/煮	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞丁, 薑絲	6 4	2 .	2 6	2 8	8 29
★ 9/12	五	海苔香鬆飯	蔥油嫩雞 雞丁, 蔥, 洋蔥/煮	甘梅薯條 地瓜條/炸	蕪菁燒海結 結頭菜, 紅蘿蔔, 肉片, 海帶結/煮	有機蔬菜	筍絲肉絲湯 肉絲, 筍絲, 木耳絲, 紅絲(勾芡)	6 9	2 3	2 0	2 9	8 36
★ 9/15	一	麥片Q飯	黃金燉豬 肉丁, 南瓜/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐/燒	蝦香高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海帶, 蛋(勾芡)	6 3	2 7	2 2	2 8	8 25
★ 9/16	二	白米飯	芝麻蜜燒雞 雞丁, 四分干, 芝麻/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	有機蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔, 豬肉片	6 5	2 .	2 6	2 9	8 31
★ 9/17	三	義大利麵 三色豆, 麵	黃金炸魚排 魚排/炸	鮮炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	奶香杏鮑菇洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 杏鮑菇/煮	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	6 3	2 5	2 0	3 0	8 14
★ 9/18	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	香菇蘿蔔煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇/煮	玉米蒸蛋 玉米, 紅蘿蔔, 蛋/蒸	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 味噌	6 3	2 6	1 7	2 8	8 05
★ 9/19	五	小米飯	京醬豬柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔/燒	開陽扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮, 絞肉/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6 3	2 .	2 6	2 9	8 2
★ 9/22	一	蕎麥米飯	糖醋魚丁 魚丁, 甜椒/炒	沙茶客家小炒 芹, 豆干, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	招牌佛跳牆 大白菜, 蝦皮, 木耳絲, 豆皮/煮	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 紅豆, 地瓜圓	6 3	2 7	2 0	3 0	8 29
★ 9/23	二	白米飯	酥脆炸雞腿 雞腿/炸	茄汁炒蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/燴	蒙古炒肉絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲/燙	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁, 豆薯	6 5	2 6	1 9	2 8	8 24
★ 9/24	三	夜市鐵板麵 麵	香滷雞腿排 雞腿排/滷	雞塊甜不辣 雞塊, 甜不辣/炸	冬瓜肉燥 枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒	季節蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜, 香菇, 金針菇, 肉片	6 8	2 7	2 0	2 9	8 59
★ 9/25	四	紫米香飯	可樂滷扣肉 豬肉丁, 筍干/燒	麻辣燙 高麗, 金針菇, 肉片/煮(微辣)	日式關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 油蔴, 鮮菇/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 濃湯粉(勾芡)	6 5	2 6	2 5	2 8	8 39
★ 9/26	五	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮(微辣)	鮮菇刺瓜 刺瓜, 鮮菇, 絞肉/煮	海帶白干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	有機蔬菜	酸菜白肉湯 肉片, 酸菜	6 7	2 8	2 3	2 8	8 63
9/29	一	教師節補假一天~										
★ 9/30	二	麥片香飯	香燒肉片 肉片, 白蘿蔔/燒	香煎鍋貼 鍋貼/煎	芋香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 7	2 .	2 3	2 9	8 0

★ 標示為三單一Q申請日 / 營養師 蔡宜澄
★ 全面使用非基改黃豆製品及玉米
★ 注意:甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。
★ 本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。

*週一供應產銷履歷蔬菜
*週二四五供應有機蔬菜