



# 好鮮 營養午餐

自強國中  
114年 10月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3章豆奶	全蛋(份)	豆腐(份)	魚肉(份)	豬排(份)	油(份)	糖(份)	三章1Q
10/1	三	南洋雞肉飯 白米,雞肉,油蔥酥	轟炸雞腿 雞腿/炸	泡菜寬粉*微辣 寬粉,絞肉,泡菜,豆芽/煮	小瓜炒黑輪 小黃瓜,黑輪/炒	季節蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜,玉米		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
10/2	四	香Q白飯	蒜香豬排 豬排/燒	茄汁雞丁 雞肉,洋葱/燒	彩椒花椰 花椰,甜椒/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓		6.6	3	2.2	2.4	850	V	
10/3	五	紅藜胚芽飯 白米,紅藜麥,胚芽米	咖哩雞 雞肉,洋葱/燉	糖醋什婿蛋 CAS白煮蛋/炸	海帶雙絲 海帶絲,白干絲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍,酸菜		6.7	2.5	2.4	2.7	838	V	
10/6	一	中秋節快樂!!													
10/7	二	香Q白飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	紅燒肉 豬肉,洋葱/燒	金茸蒲瓜 蒲瓜,金針菇/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 海芽,肉絲,味噌		6.8	3	2	3	886	V	
10/8	三	香鬆飯 白米,香鬆	日式炸豬排 豬排/炸	香滷黑豆干 黑豆干,白芝麻/滷	白菜滷 大白菜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/滷	季節蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯,排骨		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
10/9	四	糙米飯 白米,糙米	梅干扣肉 豬肉,麵筋,梅乾菜/燒	義式醬獅子頭 獅子頭,番茄,洋葱/煮	鮮菇高麗菜 高麗菜,香菇,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	綠豆珍珠湯 綠豆,珍珠		6.6	3	2.2	2.4	850	V	
10/10	五	雙十節快樂!!													
10/18	一	香Q白飯	韓式辣炒雞肉*微辣 雞肉/炸	鮮菇燒豆腐 豆腐,鴻喜菇/燒	豆薯炒肉絲 豆薯,肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米		6.5	2.4	2.4	2.6	887	V	
10/14	二	黃金小米飯 白米,小米	紅燒魚 鯊魚丁,洋葱/燒	檸香雞翅 雞翅/烤	芝麻四季豆 四季豆,紅蘿蔔,白芝麻/煮	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇,芹菜		6.8	3	2	3	886	V	
10/15	三	蒜香炒義大利麵 義大利麵,蒜,洋葱	炭烤雞腿 雞腿,白芝麻/烤	滷味素雞 素雞片,海帶結/炒	蒜香花椰 花椰,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜,肉絲		6.8	2.4	2.2	2.8	837	V	
10/16	四	紫米飯 白米,紫米	古早味豬排 豬排/滷	蜜燒雞 雞肉,地瓜/燒	彩繪豆包 豆芽,豆包,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	玉米濃湯*勾芡 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔		6.4	3	2	2.6	840	V	
10/17	五	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉,筍乾/燒	小黃瓜炒貢丸片 小黃瓜,貢丸片/炒	雞茸玉米 玉米粒,雞肉/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 豆薯,雞肉,香菇		6.4	2.5	2.2	2.6	808	V	
10/20	一	紅藜米飯 白米,紅藜麥	鐵板豬柳 豬肉,洋葱,三色丁/煮	干片小炒 豆干片,肉絲,紅蘿蔔,木耳/炒	塔香粉絲 冬粉,九層塔/煮	產銷履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔,肉絲,芹菜	豆奶	6.5	2.4	2.4	2.6	887	V	
10/21	二	香Q白飯	香酥雞排 去骨雞排/炸	蒜泥白肉 豬肉,豆芽/煮	黃瓜肉羹 大黃瓜,肉羹,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紅豆撞奶 紅豆,珍珠,奶粉		6.4	3	2	2.6	840	V	
10/22	三	芝麻飯 白米,黑芝麻	三杯雞 雞肉,九層塔/燒	番茄炒蛋 雞蛋,番茄/炒	肉片炒高麗菜 高麗菜,肉片,木耳/炒	季節蔬菜	冬瓜海帶湯 冬瓜,海帶		6.8	2.5	2	2.8	840	V	
10/28	四	荷葉油飯 糯米,絞肉,香菇	控肉 豬肉,白蘿蔔/燒	麻辣滷味*微辣 凍豆腐,絞肉,金針菇,酸菜/煮	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕,時蔬/燒	有機蔬菜	巧達濃湯*勾芡 洋葱,玉米,雞蛋		6.6	3	2	2.8	863	V	
10/24	五	光復節快樂!!													
10/27	一	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉,洋葱/燒	醬燒油豆腐 油豆腐,絞肉,毛豆/燒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,柴魚片/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜湯 高麗菜,金針菇,香菇		6.5	2.4	2.4	2.6	887	V	
10/28	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	麻油豬肉 豬肉,高麗菜/煮	五香滷腿排 腿排/滷	醬燒洋芋 洋芋,絞肉/燒	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯,雞蛋		6.4	3	2	2.6	840	V	
10/29	三	招牌炒麵 麵條,豬肉,時蔬	鹹酥雞 雞肉/炸	芝麻包 包子/蒸	鮮菇花椰 花椰菜,香菇/煮	季節蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐,番茄		6.8	2.5	2	2.8	840	V	
10/30	四	紫米飯 白米,紫米	砂鍋魚丁 六帶鱸,凍豆腐,白菜/煮	懷舊豬排 豬排/燒	韓式雜菜粉絲*不辣 冬粉,豆芽,豆包,金針菇/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯*勾芡 南瓜,玉米		6.6	3	2	2.8	863	V	
10/31	五	香Q白飯	五香滷雞腿 雞腿/滷	玉米肉茸 玉米粒,絞肉/煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	摩摩啞啞 地瓜,芋頭,西谷米,珍珠		6.5	2.6	2.2	2.6	822	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