

# 裕民園精緻午餐

百強國中  
114年10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)	油脂與堅果類(份)	熱量(kcal)
★ 10/1	三	<b>義大利麵</b> 三色豆、麵	<b>檸檬雞翅</b> 檸檬雞翅/燒	獨門番茄肉醬 絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、紅蘿蔔/煮	草菇蒲瓜煮 紅蘿蔔、蒲瓜、鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜 蜜豆燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	6 5	2 6	2 0	3 0	8 5
★ 10/2	四	白米飯	<b>香酥雞腿</b> 雞腿/炸	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	韭菜銀芽 豆芽、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米(勾芡)	6 3	2 8	1 9	2 8	8 5
★ 10/3	五	小米飯	<b>油腐蠔油雞</b> 雞丁、油腐、鮮菇/燒	地瓜薯條 地瓜薯條/炸	和風白玉肉片 蘿蔔、紅蘿蔔、肉片/煮	有機蔬菜 蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片	6 9	2 8	2 0	3 0	8 8
10/6	一	中秋節放假一天~									
★ 10/7	二	麥片香飯	<b>黑胡椒豬柳</b> 豬肉、洋蔥、蔥/炒	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	鮮炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6 2	2 6	2 2	3 0	8 9
★ 10/8	三	<b>豬肉烏龍麵</b> 豬肉、豆芽、麵	<b>香燒雞腿排</b> 雞腿排/燒	滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉/燒	香燻鮮筍 筍、蒜、紅蘿蔔/燻	產銷履歷蔬菜 綠豆湯 綠豆、QQ	6 5	2 4	2 0	2 8	8 1
★ 10/9	四	白米飯	<b>正宗回鍋肉</b> 肉片、豆干、高麗菜/燒	椒鹽愛心黑輪*2 黑輪塊/煎	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 鮮菇、雞丁、蘿蔔	6 4	2 5	2 9	2 9	8 6
10/10	五	國慶日放假一天~									
★ 10/13	一	麥片飯	<b>卡拉雞腿排</b> 卡拉雞腿排/炸	白鑽燴蜜干 黑豆干、芝麻/滷	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 香芋西米露 西米露、芋頭	6 2	3 0	2 0	3 0	8 4
★ 10/14	二	白米飯	<b>紅燒扣魚</b> 魚丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	拌炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜 筍片湯 筍片、鮮菇、肉片	6 0	2 7	2 4	2 8	8 9
★ 10/15	三	<b>羅勒麵</b> 玉米、麵	<b>鹽燒翅小腿*2</b> 翅小腿/燒	奶燉洋芋塊 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	醬燒甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	季節蔬菜 蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 9	2 0	1 5	2 9	8 1
★ 10/16	四	海苔香鬆飯	<b>京醬肉絲</b> 肉絲、豆芽/燒	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	古早味滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇/煮	有機蔬菜 香濃玉米湯 濃湯粉、玉米、蛋、紅蘿蔔(勾芡)	6 6	2 5	2 2	2 9	8 5
★ 10/17	五	胚芽米飯	<b>杏鮑菇燒雞</b> 雞丁、豆薯、杏鮑菇/燒	暖呼豆沙包 豆沙包/蒸	木須黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜 暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 6	2 2	2 3	2 8	8 1
★ 10/20	一	雜糧飯	<b>蔥香嫩豬</b> 肉片、洋蔥、蔥/燒	麻辣燙 四分干、金針、高麗/燴(微辣)	香酥可樂餅 玉米布丁酥/炸	產銷履歷蔬菜 紅豆湯 紅豆、QQ	6 6	2 3	2 4	2 9	8 5
★ 10/21	二	白米飯	<b>夜市鹽酥魚</b> 魚丁/炸	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	鮮脆花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜 港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋(勾芡)(微辣)	6 3	2 6	2 0	3 0	8 1
★ 10/22	三	<b>紅蔥滷肉飯</b> 絞肉、紅蔥末、毛豆	<b>蒜香里肌排</b> 里肌排/燒	沙茶豆腐 沙茶、豆腐、大白菜、金針菇/煮	紅燒蘿蔔 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	季節蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6 7	2 8	2 0	2 9	8 0
★ 10/23	四	紫米飯	<b>味噌燒雞</b> 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	金黃乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司/炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 8	2 7	2 0	2 9	8 9
10/24	五	光復節補假一天~									
★ 10/27	一	白米飯	<b>南瓜燉豬</b> 豬肉丁、南瓜/燒	紅燒油腐 油腐、青蔥/燒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、敏豆/煮	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋(勾芡)	6 5	2 5	2 0	2 6	8 0
★ 10/28	二	小米飯	<b>日式咖哩雞</b> 洋芋、紅蘿蔔、雞丁/煮	Q嫩蒸蛋 蔥、蛋、紅蘿蔔/蒸	蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、絞肉、蝦皮/煮	有機蔬菜 粉絲冬菜湯 冬菜、粉絲、肉絲	6 5	2 3	1 9	2 9	8 0
★ 10/29	三	<b>主廚拌麵</b> 麵、蔬菜	<b>京都炸豬排</b> 豬排/炸	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	蛋酥白菜 大白菜、蛋、木耳/煮	季節蔬菜 番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	6 2	2 9	1 9	3 0	8 4
★ 10/30	四	蕎麥飯	<b>三杯塔香雞</b> 雞丁、九層塔、豆干/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	家常燉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉/煮	有機蔬菜 風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片	6 5	2 4	2 2	2 8	8 6
★ 10/31	五	海苔香鬆飯	<b>酸甜魚排</b> 魚排/燒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋/燒	肉末香筍 筍、絞肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	6 7	2 6	2 2	2 8	8 5

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 蔡宜澄

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*週二四五供應有機蔬菜