



好鮮 營養午餐 114年 11月 午餐菜單

自強國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3章豆奶	全蛋雞腿(份)	豆腐肉(份)	雞排(份)	油豆腐(份)	雞量(大卡)	三餐/a	
11/3	-	香Q白飯	乾鍋燒雞 雞肉,豆干/燒	玉米肉茸 玉米粒,絞肉/炒	鮮菇佛手 佛手瓜,香菇,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 大白菜,雞蛋,番茄		6.5	2.4	2.4	2.6	887	V	
11/4	二	糙米飯 白米,糙米	蒙古炒肉 豬肉,洋蔥/炒	台式炒蛋 雞蛋,菜脯,紅蘿蔔/炒	雞塊*1+薯條 雞塊,地瓜/炸	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨		6.4	3	2	2.6	840	V	
11/5	三	奶香義大利麵 義大利麵,豬肉,洋蔥,玉米	義式烤雞腿*1 雞腿/烤	三杯滷味 豆干,素肚,九層塔/滷	彩繪花椰 花椰,甜椒/煮	季節蔬菜	玉米濃湯*勾芡 玉米,雞蛋,紅蘿蔔		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
11/6	四	胚芽飯 白米,胚芽	蒲燒鯛魚*1 鯛魚片/烤	肉燥豆腐 豆腐,絞肉/燒	菇炒結頭菜 結頭菜,鴻喜菇,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓		6.6	3	2.2	2.4	850	V	
11/7	五	香Q白飯	腰果雞丁 雞肉,洋蔥,玉米,毛豆,腰果/炒	紅燒麵輪 海帶結,麵輪,肉片/燒	蔥花蒸蛋 雞蛋,蔥/蒸	有機蔬菜	立冬藥燉排骨湯 蘿蔔,排骨		6.7	2.5	2.4	2.7	838	V	
11/10	-	燕麥飯 白米,燕麥	泰式打拋豬*微辣 豬肉,洋蔥,番茄/炒	鮮菇白菜 大白菜,香菇,紅蘿蔔/煮	田園時蔬 洋芋,玉米,毛豆/煮	產銷履歷蔬菜	銀芽肉絲湯 豆芽,肉絲,金針菇		6.5	2.4	2.4	2.6	887	V	
11/11	二	香Q白飯	嫩燒雞腿排*1 腿排/燒	醃醬 豆干丁,絞肉,毛豆/燒	什錦小黃瓜 小黃瓜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜,洋蔥,番茄,肉絲		6.8	3	2	3	886	V	
11/12	三	蘑菇肉醬麵 麵條,絞肉,蘑菇	日式炸豬排*1 豬排/炸	關東煮 白蘿蔔,黑輪,玉米/煮	海帶干絲 海帶絲,白干絲,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	胡瓜菇菇湯 大黃瓜,香菇		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
11/13	四	香Q白飯	三杯雞 雞肉,油豆腐,九層塔/燒	番茄炒蛋 雞蛋,番茄/炒	綜合滷味 素雞,酸菜,杏鮑菇/滷	有機蔬菜	南瓜濃湯*勾芡 南瓜,玉米,雞蛋		6.6	3	2.2	2.4	850	V	
11/14	五	黃金小米飯 白米,小米	沙茶魚丁*3 魚丁,洋蔥/燒	紅燒獅子頭*1 獅子頭,大白菜/燒	山藥炒玉米 山藥,絞肉,玉米/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片		6.7	2.5	2.4	2.7	838	V	
11/15	運動會	招牌滷肉飯 白米,絞肉	蜜燒雞腿*1 雞腿/燒	干片小炒 豆干片,芹菜,肉絲/炒	開陽高麗菜 高麗菜,蝦皮,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	紅豆甜湯 紅豆,珍珠		6.7	2.5	2.4	2.7	838	V	
11/17	-	芝麻飯 白米,芝麻	泡菜雞*微辣 雞肉,泡菜/煮	鐵板油豆腐 油豆腐,絞肉,紅蘿蔔,木耳/燒	金茸冬瓜 冬瓜,金針菇/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	豆奶	6.5	2.4	2.4	2.6	887	V	
11/18	二	香Q白飯	泰式綠咖哩豬*微辣 豬肉,洋芋/煮	螞蟻上樹 冬粉,大白菜,絞肉/煮	蘿蔔滷 白蘿蔔,米血/滷	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		6.8	3	2	3	886	V	
11/19	三	客家炒米苔目 米苔目,豬肉,時蔬	鹹酥雞*3 雞肉/炸	芝麻黑豆干 黑豆干,白芝麻/滷	肉絲炒花椰 花椰,肉絲,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	白玉貢丸湯 蘿蔔,貢丸		6.8	2.4	2.2	2.8	837	V	
11/20	四	黃金小米飯 白米,小米	懷舊豬排*1 豬排/滷	鮮炒時蔬 高麗菜,肉絲,木耳/炒	滑蛋南瓜 南瓜,雞蛋,毛豆/煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		6.4	3	2	2.6	840	V	
11/21	五	運動會補休													
11/24	-	芝麻飯 白米,芝麻	京醬豬柳 豬肉,豆醬/炒	彩繪豆包 豆干,豆包,紅蘿蔔,木耳/炒	甜醬黑輪 黑輪,洋蔥/煮	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海芽,豆腐,味噌		6.5	2.4	2.4	2.6	887	V	
11/25	二	香Q白飯	花雕雞 雞肉,杏鮑菇/煮	瓜仔肉 絞肉,絞瓜,冬瓜/燒	時蔬滷味 高麗菜,素肚,玉米筍/滷	有機蔬菜	摩摩啲啲 地瓜,芋頭,珍珠,西谷米		6.4	3	2	2.6	840	V	
11/26	三	蒜香炒義大利麵 麵條,豬肉,洋蔥,蒜	義式烤雞腿排*1 腿排/烤	腰果豆干 豆干,腰果/滷	金茸蒲瓜 蒲瓜,金針菇/炒	季節蔬菜	刈薯蛋花湯 豆薯,雞蛋		6.8	2.5	2	2.8	840	V	
11/27	四	香Q白飯	糖醋魚丁*3 魚丁,洋蔥/燒	奶香洋芋 洋芋,杏鮑菇,玉米/煮	肉燥蒸蛋 雞蛋,絞肉/蒸	有機蔬菜	結頭肉片湯 結頭菜,肉片		6.6	3	2	2.8	863	V	
11/28	五	麥片飯 白米,麥片	蒜味豬排*1 豬排/燒	蘿蔔滷海結 白蘿蔔,海結/滷	雞絲銀芽 豆干,雞肉,韭菜/炒	有機蔬菜	酸辣湯*勾芡/微辣 豆腐,竹筍,雞蛋,紅蘿蔔,木耳		6.4	2.5	2.2	2.6	808	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