

# 裕民田精緻午餐

自強國中  
114年11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)	油類(份)	熱量(Kcal)
★ 11/3	一	燕麥飯	海苔唐揚雞 海苔粉, 雞丁/炸	塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔/炒	木耳黃瓜煮 木耳, 大黃瓜, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	冷露心粉圓 冬瓜茶磚, 山粉圓	6.0	2.8	2.4	3.0	825
★ 11/4	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽/燒	雞柳條+地瓜條 雞柳條, 地瓜條/炸	麻辣燙 高麗, 金針菇/煮(微辣)	有機蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔, 肉片	6.5	2.4	2.5	2.7	819
★ 11/5	三	主廚拌飯 紅蔥末, 絞肉, 毛豆	招牌雞腿排*1 雞腿排/燒	滷香世家 酸菜心, 素肚, 四分干/滷	招牌佛跳牆 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 豆皮/煮	季節蔬菜	四神湯 薏仁, 豬肉, 洋芋	6.6	2.7	2.1	2.9	848
★ 11/6	四	白米飯	泡菜燒魚 魚丁, 金針菇, 高麗菜, 豆皮/燒(微辣)	洋蔥炒蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔/炒	醬燒海結麵輪 海結, 麵輪, 筍干/拌	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞丁, 薑絲	6.0	2.7	2.5	2.9	816
★ 11/7	五	紫米香飯	芝麻蜜燒雞 雞丁, 四分干, 芝麻/炒	川味凍豆腐 金針菇, 凍豆腐/煮(微辣)	鮮菇結頭菜 結頭菜, 鮮菇, 肉片, 海帶結/煮	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲(勾芡)	6.4	2.6	2.4	2.8	829
★ 11/10	一	麥片0飯	紅燒嫩豬 肉丁, 蘿蔔/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐/燒	四季鮮時蔬 高麗菜, 木耳/煮	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海帶, 蛋(勾芡)	6.4	2.6	2.5	2.9	836
★ 11/11	二	白米飯	香嫩油蔥雞 雞丁, 蔥, 洋蔥/煮	滑嫩蒸蛋 蛋, 紅蘿蔔, 蔥/蒸	蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米, 排骨, 紅蘿蔔	6.6	2.5	2.5	2.9	843
★ 11/12	三	義大利麵 三色豆, 麵	和風豬排*1 豬排/燒	四海關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結, 毛豆/煮	香濃番茄肉醬 絞肉, 玉米, 洋芋, 蕃茄, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	暖呼呼紅豆湯 紅豆, 紫米	6.7	2.5	2.2	3.0	847
★ 11/13	四	小米飯	鹽焗翅小翅*2 翅小腿/燒	鮮炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 絞肉/炒	南洋咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮(微辣)	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 味噌	6.5	2.7	2.2	2.9	843
★ 11/14	五	海苔香鬆飯	鄉村回鍋肉 肉片, 豆干, 高麗菜/煮	鮑菇絞肉煲 杏鮑菇, 蘿蔔, 絞肉/燒	古早味菜頭粿 蘿蔔糕/炸	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6.6	2.3	2.6	3.0	835
★ 11/15	六	白米飯	酥炸雞腿*1 雞腿/炸	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔/煮	豆腐煲 豆腐, 木耳, 金針菇/燒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	6.6	2.3	2.6	3.0	835
★ 11/17	一	蕎麥米飯	美式雞翅*1 雞翅/炸	客家小炒 芹, 豆干, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片	6.2	2.5	2.4	3.0	817
★ 11/18	二	白米飯	蘑菇醬魚 蘑菇醬, 洋蔥, 魚丁/燒	紅炒起司蛋 蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 起司/炒	冬瓜肉燥 枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁, 豆薯	6.4	2.8	2.1	2.9	841
★ 11/19	三	夜市鐵板麵 麵	迷迭雞腿排*1 雞腿排/滷	醬炒素雞 杏鮑菇, 素雞/炒	韭菜炒銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/燙	季節蔬菜	綠豆00 綠豆, 00	6.6	2.7	2.2	2.8	846
★ 11/20	四	紫米香飯	南瓜燉豬 豬肉丁, 南瓜/燒	布丁酥+甜不辣 布丁酥, 甜不辣/炸	眷村蘿蔔煮 番茄, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結, 絞肉/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 濃湯粉(勾芡)	6.8	2.8	2.1	3.0	874
11/21	五	運動會補假一天~										
★ 11/24	一	燕麥飯	蔥爆肉柳 肉柳, 洋蔥, 蔥/炒	玉米燴毛豆 玉米, 毛豆仁, 洋芋, 紅蘿蔔/燒	家常白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 肉絲(勾芡)(微辣)	6.4	2.4	2.4	2.8	814
★ 11/25	二	白米飯	濃醇咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮(微辣)	京城鍋貼 鍋貼/炸	肉絲炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	有機蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜, 芋圓	6.5	2.8	2.5	2.8	854
★ 11/26	三	什錦拌麵 麵, 蔬菜	香蒜大排*1 蒜, 豬肉排/燒	韓式泡菜鍋 高麗菜, 紅蘿蔔, 泡菜/煮(微辣)	豆沙包 豆沙包/蒸	季節蔬菜	金針雞湯 金針花, 雞丁	6.8	2.4	2.2	2.9	842
★ 11/27	四	糙米飯	卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排/炸	大漢蜜汁豆干 黑豆干/燒	西紅柿炒蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/燴	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6.2	2.8	2.8	3.0	849
★ 11/28	五	白米飯	客家筍香焗魚 魚丁, 筍/燒	烤地瓜條 地瓜條/烤	鮮煮蒲瓜 蒲瓜, 絞肉/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6.0	2.9	2.5	2.8	826

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 蔡宜澄

一供應產銷履歷蔬菜

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

二四五供應有機蔬菜

\*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

\*本公司供應之餐點, 食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。