



# 好鮮營養午餐

## 自強國中

## 114年12月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 豆腐(份)	豆腐 肉類(份)	雞排 (份)	油麵 (份)	雞腿 (六分)	三 章 1Q
12/1	一	香Q白飯	<b>三杯雞</b> 雞肉, 杏鮑菇, 九層塔/燒	<b>田園玉米</b> 洋芋, 玉米粒, 絞肉, 毛豆/煮	<b>白菜滷</b> 大白菜, 肉絲, 紅蘿蔔/滷	產銷履歷 蔬菜	<b>味噌豆腐湯</b> 豆腐, 味噌	6.8	2.4	2.2	2.6	828	V
12/2	二	<b>糙米飯</b> 白米, 糙米	<b>泰式豬肉*微辣</b> 豬肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔/煮	<b>紅蘿蔔炒蛋</b> 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	<b>豆瓣醬炒干片</b> 豆干片, 肉絲, 芹菜/炒	有機 蔬菜	<b>蕃茄蔬菜湯</b> 蕃茄, 高麗菜, 洋蔥, 肉絲	6	3	2	2.6	812	V
12/3	三	<b>南洋雞肉飯</b> 白米, 雞肉絲	<b>義式烤雞腿*1</b> 雞腿/烤	<b>綜合滷味</b> 海帶結, 秀珍菇, 油豆腐/滷	<b>脆炒花椰</b> 花椰, 紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	<b>綠豆湯</b> 綠豆	6.5	2.6	2.2	2.6	822	V
12/4	四	<b>紅藜小米飯</b> 白米, 紅藜, 小米	<b>筍乾扣肉</b> 豬肉筍乾/燒	<b>雞塊*1+薯條</b> 雞塊, 地瓜條/炸	<b>開陽蒲瓜</b> 蒲瓜, 蝦皮, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	<b>玉米濃湯*勾芡</b> 玉米粒, 雞蛋	6.6	2.6	2.2	2.4	820	V
12/5	五	香Q白飯	<b>韓式炸雞*微辣*3</b> 雞肉, 洋蔥/炸	<b>海帶干絲</b> 海帶絲, 白干絲, 紅蘿蔔/炒	<b>肉燥四季豆</b> 四季豆, 絞肉/煮	有機 蔬菜	<b>大頭菜湯</b> 結頭菜, 肉絲	6	2.6	2.4	3	810	V
12/8	一	<b>黃金小米飯</b> 白米, 小米	<b>沙茶豬柳</b> 豬肉, 洋蔥/燒	<b>海帶滷百頁</b> 海帶結, 百頁豆腐/滷	<b>咖哩白花椰</b> 白花椰, 三色丁/煮	產銷履歷 蔬菜	<b>香菇蘿蔔</b> 白蘿蔔, 香菇	6	2.4	2.4	2.6	852	V
12/9	二	香Q白飯	<b>糖醋雞丁*3</b> 雞肉, 洋蔥/燒	<b>脆耳炒高麗菜</b> 高麗菜, 木耳/炒	<b>醬燒蘿蔔糕</b> 蘿蔔糕/燒	有機 蔬菜	<b>番茄豆腐湯</b> 豆腐, 番茄	7	2.2	2	2.8	831	V
12/10	三	<b>肉燥乾麵</b> 乾麵, 絞肉	<b>五香滷雞腿*1</b> 雞腿/滷	<b>金苳冬瓜</b> 冬瓜, 金針菇/煮	<b>蜜燒豆干</b> 黑豆干, 白芝麻/燒	季節 蔬菜	<b>豆薯雞湯</b> 豆薯, 雞肉	6	3	2.2	2.6	817	V
12/11	四	<b>芝麻飯</b> 白米, 芝麻	<b>糖醋魚丁*3</b> 魚丁, 洋蔥/燒	<b>玉米炒蛋</b> 雞蛋, 玉米粒/炒	<b>醬燒油腐</b> 油豆腐, 絞肉/燒	有機 蔬菜	<b>蒲瓜肉絲湯</b> 蒲瓜, 肉絲	6.4	3	2.2	2.4	836	V
12/12	五	香Q白飯	<b>紅燒肉</b> 豬肉, 結頭菜/燒	<b>黃芽鴻喜菇</b> 黃豆芽, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/炒	<b>泰式打拋肉*微辣</b> 豬肉, 洋蔥, 番茄, 四季豆, 九層塔/煮	有機 蔬菜	<b>摩摩啞啞</b> 地瓜, 芋頭, 西谷米, 珍珠	6.5	2.2	2.5	2.6	800	V
12/15	一	香Q白飯	<b>照燒雞</b> 雞肉, 洋蔥/燒	<b>咖哩杏鮑菇</b> 洋芋, 杏鮑菇/煮	<b>海根炒干片</b> 海帶根, 豆干片/炒	產銷履歷 蔬菜	<b>菇菇蔬菜湯</b> 高麗菜, 金針菇, 香菇	6.8	2.4	2	2.6	823	V
12/16	二	<b>紅藜胚芽飯</b> 白米, 紅藜, 胚芽	<b>泡菜豬肉*微辣</b> 豬肉, 泡菜/炒	<b>脆炒小瓜</b> 小黃瓜, 紅蘿蔔/炒	<b>綜合滷味</b> 白蘿蔔, 素肚, 金針菇/滷	有機 蔬菜	<b>田園南瓜湯</b> 南瓜, 玉米粒	6.6	2.5	2	2.6	817	V
12/17	三	<b>招牌炒麵</b> 麵條, 豬肉, 時蔬	<b>鹹酥雞*3</b> 雞肉/炸	<b>海結滷蛋</b> 白煮蛋, 海帶結/滷	<b>肉絲花椰</b> 花椰, 肉絲, 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	<b>白菜豆腐湯</b> 大白菜, 豆腐	6	3	2.2	2.8	826	V
12/18	四	香Q白飯	<b>懷舊豬排*1</b> 豬排/燒	<b>蛋酥白菜</b> 大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳/煮	<b>家常豆腐</b> 豆腐, 玉米筍, 甜椒/燒	有機 蔬菜	<b>燒仙草*無勾芡</b> 仙草汁, 紅豆, 珍珠	6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
12/19	五	<b>麥片飯</b> 白米, 麥片	<b>和風親子雞肉</b> 雞肉, 洋蔥, 金針菇, 雞蛋/煮	<b>紅麴肉燥</b> 筍丁, 豆干丁, 絞肉/煮	<b>玉米藻唇片</b> 藻唇片, 玉米粒, 薑絲/炒	有機 蔬菜	<b>冬瓜肉片湯</b> 冬瓜, 肉片	6.2	2.5	2.4	2.7	803	V
12/22	一	香Q白飯	<b>粉蒸肉</b> 豬肉, 地瓜/蒸	<b>香菇干丁</b> 豆干丁, 絞肉, 香菇絲/滷	<b>栗子白菜滷</b> 大白菜, 栗子, 紅蘿蔔/滷	產銷履歷 蔬菜	<b>日式和風湯</b> 海帶芽, 豆芽, 玉米粒, 味噌	6.5	2.5	2.4	2.6	895	V
12/23	二	<b>胚芽飯</b> 白米, 胚芽	<b>醬燒魚丁*3</b> 魚丁, 洋蔥/燒	<b>洋芋燒肉茸</b> 洋芋, 絞肉/燒	<b>紅蘿蔔炒蛋</b> 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	<b>地瓜芋圓湯</b> 地瓜, 芋圓	7	2.4	2	2.6	837	V
12/24	三	<b>白醬義大利麵</b> 義大利麵, 洋蔥, 豬肉, 玉米	<b>卡拉雞腿排*1</b> 雞腿排/炸	<b>小瓜炒素雞</b> 素雞片, 小黃瓜/炒	<b>鐵板銀芽</b> 豆芽, 肉絲, 韭菜/炒	季節 蔬菜	<b>巧達濃湯*勾芡</b> 洋芋, 玉米粒, 雞蛋	6.4	2.5	2.5	3	833	V
12/25	四	行憲紀念日~~											
12/26	五	香Q白飯	<b>咖哩豬肉</b> 豬肉, 洋芋, 洋蔥/燒	<b>番茄炒蛋</b> 雞蛋, 番茄/炒	<b>塔香海茸</b> 海茸, 肉絲, 九層塔/煮	有機 蔬菜	<b>酸菜肉片湯</b> 酸菜, 肉片	6.2	2.5	2.2	2.6	794	V
12/29	一	<b>芝麻飯</b> 白米, 芝麻	<b>香酥魚排*1</b> 虱目魚排/炸	<b>蘿蔔滷</b> 蘿蔔, 油豆腐, 海帶結/滷	<b>螞蟻上樹</b> 冬粉, 絞肉, 蔬菜/炒	產銷履歷 蔬菜	<b>肉骨茶湯</b> 結頭菜, 肉片	6.5	2.5	2.4	2.6	895	V
12/30	二	<b>糙米飯</b> 白米, 糙米	<b>麻油松阪豬肉</b> 豬肉, 杏鮑菇, 高麗菜, 枸杞/煮	<b>酸菜炒麵腸</b> 酸菜, 麵腸/炒	<b>冬瓜煮</b> 冬瓜, 金針菇, 三色丁/煮	有機 蔬菜	<b>紫菜蛋花湯</b> 紫菜, 雞蛋	6	2.4	2.4	2.6	777	V
12/31	三	<b>香鬆飯</b> 白米, 香鬆	<b>豉汁燒雞</b> 雞肉, 洋蔥/燒	<b>茶葉蛋</b> 雞蛋/滷	<b>泡菜豆腐*微辣</b> 豆腐, 泡菜/燒	季節 蔬菜	<b>芹香蘿蔔湯</b> 白蘿蔔, 芹菜	6	3	2	2.8	821	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:臺灣。

營養師:王愛惠

\*\*\* 菜單中有些含有甲殼類、魚類、堅果、花生、芝麻、雞蛋、牛奶、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品..等對其食材過敏者,請避免食用。

電話:03-3701155#16

\*\*\*3章1Q黃豆奶供應倒數第二週禮拜一