

裕民田精緻午餐

百強國中
114年12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 (g)	豆蛋肉類 (g)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果類 (g)	熱量 (Kcal)
★ 12/1	一	麥片飯	炸脆香香雞 雞丁/炸	三杯杏菇炒干 豆干, 杏鮑菇, 九層塔/煮	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蜜豆燻仙草 仙草, 蜜豆, 00	6.2	2.4	2.6	3.0	814
★ 12/2	二	海苔香鬆飯	蘿蔔燻魚 魚丁, 白蘿蔔, 番茄/煮	菜脯蛋 蛋, 菜脯, 蔥/炒	黃瓜肉片 大黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁, 豆薯, 鮮菇	6.2	2.7	2.2	2.7	813
★ 12/3	三	打拋豬肉麵 干丁, 絞肉, 番茄	迷迭香雞腿排*1 雞腿排/燒	塔香拼盤 素雞, 九層塔, 海帶根, 肉絲/燒	韭菜銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	冬菜粉絲湯 粉絲, 冬菜, 肉絲	6.4	2.6	2.2	2.9	829
★ 12/4	四	白米飯	黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥, 蔥/炒	雞塊地瓜條 雞塊, 地瓜條/炸	蘿蔔煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉/煮	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 濃湯粉(勾芡)	6.2	2.6	2.3	2.7	808
★ 12/5	五	胚芽米飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 芝麻/煮	香濃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮	鮮菇炒筍 筍, 紅蘿蔔, 鮮菇/炒	有機蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜, 肉片	6.7	1.8	2.5	3.0	802
★ 12/8	一	小米飯	南瓜燻豬 豬肉丁, 南瓜/燒	香甜玉米粒 玉米, 毛豆仁, 洋芋/燒	蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	綠豆地瓜圓 綠豆, 地瓜圓	6.6	2.1	2.3	2.8	803
★ 12/9	二	白米飯	家常黃燻雞 雞丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒/燻	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機蔬菜	蔬菜總匯湯 高麗菜, 金針菇, 豬肉片	6.4	2.6	2.6	2.9	839
★ 12/10	三	香菇滷肉飯 香菇, 絞肉, 毛豆	酥炸雞腿*1 雞腿/炸	沙茶客家小炒 丁, 豆丁, 肉片, 紅蘿蔔/炒	翠綠花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	金針雞湯 金針, 雞湯	6.5	2.4	2.3	2.9	823
★ 12/11	四	雜糧飯	酸甜卡拉雞*1 卡拉雞腿排/燒	茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋蔥/炒	什錦炒肉絲 豆芽, 韭菜, 豆包絲, 紅蘿蔔, 肉絲/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌, 海芽, 豆腐	6.2	2.6	2.4	3.0	824
★ 12/12	五	白米飯	泡菜燻肉 肉片, 金針菇, 泡菜, 高麗菜/燒(微辣)	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	紅燒冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋, 枸杞/燒	有機蔬菜	肉絲湯 肉絲, 筍絲, 木耳絲, 紅絲(勾芡)	6.0	2.5	2.6	3.0	808
★ 12/15	一	糙米飯	脆皮雞翅*1 雞翅/炸	瓜仔肉燥 絞肉, 干丁, 瓜仔/燒	蕪菁玉米燒肉 結頭菜, 玉米, 肉片, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	紅豆紫米 紅豆, 紫米	6.4	2.8	2.2	3.0	848
★ 12/16	二	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲, 洋蔥, 蔥/燒	芝香海帶根 海帶根, 芝麻, 絞肉/燒	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 金針菇, 肉片/炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 筍, 排骨	6.0	2.7	2.5	3.0	820
★ 12/17	三	奶香義大利麵 麵, 三色豆	鹽焗翅小翅*2 翅小翅/燒	壽喜燒凍腐 凍豆腐, 洋蔥/燒	醬燒甜不辣 甜不辣, 芝麻/燒	季節蔬菜	香菇雞湯 豆薯, 鮮菇, 雞丁	6.9	2.0	2.0	2.9	814
★ 12/18	四	燕麥飯	可樂滷魚 魚丁, 筍干/燒	滑嫩茶碗蒸 蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸	韓式部隊鍋 油豆腐, 大白菜, 鮮菇, 肉片/煮(微辣)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蛋, 玉米(勾芡)	6.5	2.2	2.1	2.9	803
★ 12/19	五	白米飯 (冬至特餐)	暖呼麻油雞 雞丁, 薑, 高麗菜/燒	鐵板杏鮑菇 洋蔥, 杏鮑菇, 四分干, 絞肉/燒	蝦香蒲瓜煮 蒲瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓, 芹, 肉絲, 香菇絲	6.2	2.6	2.7	2.8	823
★ 12/22	一	小米飯	蒜泥白肉 肉片, 洋蔥, 蒜/燒	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 毛豆/燒(微辣)	聖誕大拼盤 雞柳條, 地瓜條/炸	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋花	6.0	2.8	1.7	3.0	808
★ 12/23	二	白米飯	三杯雞 雞丁, 九層塔, 米血/炒	螞蟻上樹 同脆米, 絞肉, 冬菇, 蔥/炒	蒜香炒筍 筍, 紅蘿蔔, 蒜/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6.6	2.4	2.4	2.7	824
★ 12/24	三	肉絲炒飯 肉絲, 毛豆, 紅蔥末	和風豬排*1 豬排/燒	玉米起司蛋 玉米, 起司, 蛋, 紅蘿蔔/炒	鮮菇大根燒 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇/煮	季節蔬菜	香芋西米露 西米露, 芋頭	6.6	2.5	2.2	2.8	831
12/25	四	行憲紀念日放假一天~										
★ 12/26	五	蕎麥飯	海苔魚條*3 魚條, 海苔粉/炸	醬炒滷味 杏鮑菇, 素雞, 洋蔥/炒	翠炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	有機蔬菜	風味海結湯 海結, 豆芽, 豬肉片	6.0	2.6	2.3	3.0	808
★ 12/29	一	白米飯	京醬豬柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔/燒	蜜汁黑豆干 芝麻, 黑豆干/滷	麻辣燙 高麗菜, 金針菇, 豆皮/煮(微辣)	產銷履歷蔬菜	香甜地瓜湯 地瓜, 芋圓	6.0	2.5	2.5	3.0	805
★ 12/30	二	糙米飯	日式咖哩雞 洋芋, 紅蘿蔔, 雞丁/煮	塔香油腐 九層塔, 油豆腐/燒	木須黃瓜 大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋(微辣)(勾芡)	6.6	2.4	2.4	3.0	837
★ 12/31	三	蘑菇燻飯 麵	黃金炸豬排*1 豬排/炸	茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋蔥/炒	豆沙包 豆沙包/蒸	季節蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片	6.7	2.8	2.3	3.0	872

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 蔡宜澄

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點, 食材來源一律使用國產豬肉, 雞肉, 鴨肉。

*過敏原資訊: 「本菜單含蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜