



115年01月自強國中

健康套餐 安心美味·真心承諾

營養師：巫佳珉

日期	主食	主菜	副菜	青 菜	湯	其 他	全 蛋 類 (份)	豆 魚 肉 類 (份)	蔬 菜 (份)	油 脂 (份)	糖 類 (份)	
1/1	四	元旦										
1/2	五	麥片飯	筍干控肉	*玉米肉茸	*佛跳牆	有機蔬菜	*味噌湯	6.6	2.6	2.0	2.5	###
		麥片,白米	筍干,豬肉/燒	玉米,絞肉/炒	大白菜,木耳,豆皮/煮(不勾芡)		豆腐					
1/5	一	南瓜飯	宮保雞丁	*羅勒打拋豬	鮮菇蒲瓜	產履蔬菜	金針排骨湯	6.6	2.5	2.0	2.5	###
		南瓜,白米	雞丁/燒	九層塔,絞肉,干丁/燒	蒲瓜,菇/炒		金針花,排骨					
1/6	二	香Q白飯	*蒜香燒魚*3	BBQ甜不辣	螞蟻上樹	有機蔬菜	蘿蔔菇湯	6.4	2.6	2.1	2.7	###
		白米	水鯊魚/燒	甜不辣,敏豆/燒	豬肉,冬粉,高麗菜/炒		白蘿蔔,菇					
1/7	三	古早味炒米粉	香酥雞翅*1	*五更豆腐煲	鮮彩花椰	季節時蔬	芋香西米露	6.5	2.6	2.2	2.7	###
		米粉,豬肉	雞翅/炸	豆腐/煮(不辣不勾芡)	花椰菜,紅蘿蔔/炒		芋頭,西谷米					
1/8	四	香Q白飯	鐵板豬柳	鮮筍紅絲	*滷味拼盤	有機蔬菜	羅宋湯	6.5	2.7	2.1	2.6	###
		白米	洋蔥,豬柳/燒	竹筍,紅蘿蔔/煮	四分干,海結,白蘿蔔/滷		番茄,高麗菜					
1/9	五	主廚炒飯	香滷腿排*1	*火腿炒蛋	西芹鮮菇	有機蔬菜	*玉米濃湯	6.6	2.6	2.1	2.5	###
		白米,豬肉	腿排/滷	火腿,雞蛋/炒	西芹,菇/炒		玉米,紅蘿蔔,濃湯粉(勾芡)					
1/12	一	小米飯	三杯雞	*客家小炒	脆口黃芽	產履蔬菜	*冬瓜魚丸湯	6.4	2.5	2.1	2.5	###
		小米,白米	雞丁/燒	豆干片,豬肉/炒	黃豆芽,韭菜,木耳,紅蘿蔔/炒		冬瓜,魚丸	豆奶				
1/13	二	香Q白飯	洋芋燉肉	麥克雞塊*3	鮮瓜木耳	有機蔬菜	*紫菜蛋花湯	6.6	2.5	2.2	2.6	###
		白米	馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉/燒	雞塊/炸	時瓜,木耳/炒		海芽,雞蛋					
1/14	三	起司焗烤飯	香酥雞腿*1	油悶筍干	*和風關東煮	季節時蔬	綠豆薏仁	6.5	2.6	2.1	2.5	###
		白米,起司,豬肉	棒腿/炸	竹筍/燒	白蘿蔔,玉米/煮		綠豆,薏仁					
1/15	四	香Q白飯	*蒲燒鯛魚*1	*和風蒸蛋	*照燒黑干	有機蔬菜	酸辣湯	6.4	2.7	2.2	2.6	###
		白米	鯛魚/燒	菇,雞蛋/蒸	黑豆干,杏鮑菇/燒		筍絲,紅蘿蔔,木耳(勾芡不辣)					
1/16	五	麥片飯	鐵路豬排*1	*麻婆豆腐	白菜滷	有機蔬菜	新竹米粉湯	6.5	2.6	2.1	2.5	###
		麥片,白米	豬排/燒	豆腐,絞肉/燒(微辣)	白菜,木耳,紅蘿蔔/煮		米粉,絞肉					
1/19	一	蕎麥飯	*親子丼	*三杯凍豆腐	薑絲冬瓜	產履蔬菜	肉骨茶湯	6.6	2.6	2.1	2.5	###
		蕎麥,白米	雞丁,洋蔥,雞蛋/煮	凍豆腐,米血/滷	冬瓜,木耳/燒		白蘿蔔,杏鮑菇					
1/20	二	香Q白飯	*蜜汁燒魚*3	香香酸菜豬	沙茶寬粉	有機蔬菜	*小魚味噌湯	6.4	2.6	2.2	2.6	###
		白米	旗魚/燒	酸菜,絞肉/炒	高麗菜,寬粉,絞肉/炒		小魚干,豆腐					
1/21	三	義大利通心麵	卡啦雞排*1	金茸三寶	梅粉地瓜條	季節時蔬	燒仙草	6.6	2.7	2.0	2.6	###
		螺旋麵,豬肉	卡啦雞排/炸	金針菇,筍絲,紅蘿蔔/炒	地瓜/烤		珍珠,小薏仁,仙草(不勾芡)					
1/22	四	造型海苔飯	麻油雞	*冰糖滷油腐	鮮菇花椰	有機蔬菜	瓜瓜燉湯	6.5	2.6	2.0	2.6	###
		白米,海苔粉	雞丁,杏鮑菇/燒	油豆腐,木耳/滷	菇,花椰菜/炒		時瓜,排骨					
1/23	五	肉燥飯	蔥香肉柳	*番茄炒蛋	鐵板銀芽	有機蔬菜	古早味麵線糊	6.5	2.6	2.2	2.6	###
		白米,豬肉	洋蔥,肉柳/炒	番茄,豆腐,雞蛋/炒	綠豆芽,紅蘿蔔/炒		紅麵線,豬肉(勾芡)					

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ※本廠一律使用生產追溯肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣 ※主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：臺灣
 ※本菜單中含有食品過敏原，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，有特殊過敏體質請特別注意
 使用之食材。 ※菜名已標示*含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單