



好鮮 營養午餐

自強國中

115年 1 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3章豆奶	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	數量(大卡)	三章1Q	
1/1	四	元旦放假愉快!													
1/2	五	香Q白飯	打拋豬肉*微辣 豬肉,洋蔥	南瓜煮 南瓜,杏鮑菇,毛豆/煮	西芹炒干片 西芹,豆干片/炒	有機蔬菜	玉米濃湯*勾芡 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔		6	2.6	2.4	3	810	V	
1/5	一	麥片飯 白米,麥片	糖醋雞丁 雞肉,洋蔥/燒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	韓式泡菜寬粉*微辣 寬粉,泡菜/煮	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,豆腐,味噌		6	2.4	2.4	2.6	852	V	
1/6	二	香Q白飯	香料燉肉 豬肉,洋芋,紅蘿蔔/燉	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔,玉米,海帶/煮	肉燥四季豆 四季豆,絞肉,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜,蕃茄,洋蔥		7	2.2	2	2.8	831	V	
1/7	三	奶香義大利麵 義大利麵,洋蔥,豬肉,玉米	脆皮雞翅 雞翅/炸	芝麻蜜豆干 黑豆干,白芝麻/燒	鐵板銀芽 豆芽,肉絲,韭菜/炒	季節蔬菜	三絲蛋花湯 豆薯,肉絲,雞蛋		6	3	2.2	2.6	817	V	
1/8	四	香Q白飯	薑汁豬肉 豬肉,洋蔥/燒	麵腸燒杏鮑菇 麵腸,杏鮑菇/燒	海帶干絲 海帶絲,白干絲,芹菜/炒	有機蔬菜	紅豆珍珠湯 紅豆,珍珠		6.4	3	2.2	2.4	836	V	
1/9	五	紫米飯 白米,紫米	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	綜合滷味 豆干,酸菜,金針菇/滷	髮菜時蔬 大白菜,肉絲,髮菜/煮	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜,排骨		6.5	2.2	2.5	2.6	800	V	
1/12	一	香Q白飯	香滷扣肉 豬肉,黑豆干/滷	時蔬炒菇 小黃瓜,杏鮑菇,紅蘿蔔/炒	地瓜條花枝丸 花枝丸,地瓜條/炸	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白,紅蘿蔔,芹菜	豆奶	6.8	2.4	2	2.6	823	V	
1/13	二	燕麥飯 白米,燕麥	韓式泡菜雞*微辣 雞肉,泡菜/煮	冬瓜肉茸 冬瓜,絞肉/煮	海結滷麵腸 海帶結,麵腸/滷	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米		6.6	2.5	2	2.6	817	V	
1/14	三	滷肉飯 白米,絞肉	京都豬排 豬排/燒	麻油時蔬 高麗菜,杏鮑菇,豆皮/煮	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯/炒	季節蔬菜	玉米肉絲湯 玉米粒,肉絲,紅蘿蔔		6	3	2.2	2.8	826	V	
1/15	四	胚芽飯 白米,胚芽	砂鍋魚丁 魚丁,凍豆腐,大白菜/煮	咖哩肉丸*1 獅子頭,洋蔥/燒	脆炒薯絲 洋芋,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉,豆薯,香菇		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
1/16	五	香Q白飯	檸香雞翅 雞翅/烤	杏鮑菇滷豆干 豆干,杏鮑菇/滷	蛋酥白菜 大白菜,雞蛋,紅蘿蔔,木耳/滷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋		6.2	2.5	2.4	2.7	803	V	
1/19	一	麥片飯 白米,麥片	宮保雞丁*微辣 雞肉/炒	蕃茄燒油腐 油豆腐,蕃茄/燒	四季豆炒肉絲 四季豆,肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇,芹菜		6.5	2.5	2.4	2.6	895	V	
1/20	二	香Q白飯	台味家常滷味 豬肉,蘿蔔,海結/滷	田園玉米 玉米粒,雞肉,紅蘿蔔/煮	芝麻海芽滑蛋 海帶芽,雞蛋,芝麻/煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐,蕃茄		7	2.4	2	2.6	837	V	
1/21	三	招牌炒麵 麵條,豬肉,蔬菜	脆皮雞腿 雞腿/炸	腰果豆干 豆干,腰果/燒	西芹甜條 西芹,甜條/炒	季節蔬菜	雪花菇湯 高麗菜,香菇,鴻喜菇		6.4	2.5	2.5	3	833	V	
1/22	四	黑芝麻飯 白米,芝麻	豆豉醬燒魚 魚丁,豆腐,豆豉/燒	番茄炒蛋 雞蛋,番茄/炒	時蔬粉絲 冬粉,豆芽,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西谷米,珍珠		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
1/23	五	香Q白飯	醬燒豬排 豬排/燒	泡菜蘿蔔糕*不辣 蘿蔔糕,泡菜/燒	銀芽肉絲 豆芽,肉絲/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯*勾芡 南瓜,玉米粒		6.2	2.5	2.2	2.6	794	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

電話:03-3701155#16

*** 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。

**3章1Q黃豆奶供應倒數第二週禮拜一