

裕民田精緻午餐

自強國中
115年1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)	油脂與堅果類(份)	熱量(kcal)		
1/1	四	元旦放假一天~										
★ 1/2	五	白米飯	油腐扣肉 肉丁, 油腐, 鮮菇/燒	糖醋黑輪 西芹, 黑輪/炒	清炒銀芽 豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜/炒	有機蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜, 肉片	6 .1	2 .5	2 .3	2 .9	8 0 3
★ 1/5	一	雜糧飯	麥脆雞翅*1 雞翅/炸	香滷拼盤 四分干, 杏鮑菇, 洋蔥/滷	蝦香高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, QQ	6 .3	2 .6	2 .3	3 0	8 2 9
★ 1/6	二	白米飯	醬炒肉絲 肉絲, 洋蔥/燒	旋風雞塊*1+甘梅薯條 雞塊, 地瓜條/炸	蕈菇蕪菁燒 結頭菜, 鮮菇, 絞肉, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	榨菜肉片湯 榨菜, 肉片	6 .2	2 .4	2 .2	2 9	8 0 0
★ 1/7	三	主廚炒飯 絞肉, 玉米粒, 毛豆	天使雞腿排*1 雞腿排/燒	五更豆腐煲 豆腐, 木耳, 金針菇/燒(不辣)(無勾芡)	蜜芝甜不辣 甜不辣, 芝麻/燒	季節蔬菜	忘憂草雞湯 金針花, 雞丁	6 .4	2 .5	1 .9	2 9	8 1 4
★ 1/8	四	紫米飯	壽喜燒魚 魚丁, 豆芽/炒	茄汁嫩蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/炒	香燻鮮筍 筍, 蒜, 紅蘿蔔/燻	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁, 豆薯, 鮮菇	6 .3	2 .4	2 .2	2 9	8 0 7
★ 1/9	五	白米飯	家常黃燜雞 雞丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒/燉	香蒜玉米粒 玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔/燒	冬瓜肉燥 冬瓜, 絞肉, 豆皮/煮	有機蔬菜	三絲羹湯 肉絲, 筍絲, 木耳絲, 紅絲(勾芡)	6 .2	2 .4	2 .4	2 8	8 0 0
★ 1/12	一	白米飯	鐵板胡椒豬柳 肉柳, 洋蔥/炒	紅燒油腐 油腐, 金針菇/燒	木須蒲瓜 扁蒲, 紅蘿蔔, 木耳/煮	產銷履歷蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草, 蜜豆, 芋圓, QQ(無勾芡)	6 .0	2 .6	2 .6	2 8	8 0 6
★ 1/13	二	薏仁飯	金酥百頁佐魚丁 百頁, 魚丁/炸	金黃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮	砂鍋滷白菜 大白菜, 蛋, 木耳/煮	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉, 香菇, 肉絲, 蝦仁, 芹, 紅蘿蔔絲	6 .2	2 .5	2 .0	3 0	8 0 7
★ 1/14	三	韓式直麵 三色豆, 麵	蒜香里肌排*1 里肌排/燒	香濃番茄肉醬 絞肉, 玉米, 洋芋, 番茄, 紅蘿蔔/煮	翠炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 鮮菇/炒	季節蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6 .5	2 .4	2 .0	2 9	8 1 6
★ 1/15	四	蕎麥飯	杏鮑菇燒雞 雞丁, 豆薯, 杏鮑菇/燒	洋蔥嫩蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔/炒	豆醬竹筍 竹筍/燻	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 濃湯粉(勾芡)	6 .3	2 .7	2 .0	2 8	8 2 0
★ 1/16	五	白米飯	脆皮雞腿*1 雞腿/炸	肉燥蒸蛋 蛋, 豬肉, 紅蘿蔔/蒸	香燒蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇, 海帶結/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 柴魚, 味噌	6 .2	2 .6	2 .1	3 0	8 1 7
★ 1/19	一	地瓜飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔/炒	丸子燴大瓜 黃瓜, 紅蘿蔔, 小丸子/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 .2	2 .7	1 .9	2 9	8 1 5
★ 1/20	二	白米飯	日式炸豬排*1 豬排/炸	肉末粉絲煲 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 蔥/炒	金黃乳酪蛋 蛋, 玉米, 紅蘿蔔, 起司/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6 .2	2 .7	2 .0	2 9	8 1 7
★ 1/21	三	萬巒滷肉飯 筍干, 絞肉	五香雞腿排*1 雞腿排/燒	甜辣蘿蔔糕丁 蘿蔔糕/燒	什錦燴肉片 豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜, 肉片/炒	季節蔬菜	香芋西米露 西米露, 芋頭	6 .2	2 .7	2 .4	2 9	8 2 7
★ 1/22	四	白米飯	金瓜燉魚 魚丁, 南瓜/燒	毛豆炒蛋 蛋, 毛豆, 紅蘿蔔/炒	花椰炒肉絲 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 香菇, 雞丁	6 .2	2 .6	1 .9	2 9	8 0 7
★ 1/23	五	胚芽米飯	南洋咖哩雞 雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮(微辣)	奶油玉米餅 玉米布丁酥/炸	滷味燙 高麗, 豆腐, 金針菇/煮	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍, 豬肉	6 .4	2 .7	2 .0	2 8	8 2 7

★ 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、乳製品」對其過敏體質者請詳閱菜單。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜