



好鮮營養午餐

自強國中
115年 2+3 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	金 雞 湯 (份)	豆 腐 湯 (份)	雞 湯 (份)	油 麵 (份)	雞 湯 (大 杯)	三 章 豆 奶
2/23	一	黃金小米飯 白米、小米	芝麻蜜燒雞 雞肉、油豆腐、芝麻、燒	玉米肉茸 玉米粒、絞肉、煮	木耳白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳、滷	產銷履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、金針菇	6	2.4	2.4	2.6	852	V	
2/24	二	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉、筍乾、燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、炒	鮮菇花椰 花椰、香菇、煮	有機蔬菜	蔬菜濃湯*勾芡 洋芋、高麗菜、玉米粒	7	2.2	2	2.8	831	V	
2/25	三	肉燥乾麵 麵條、絞肉、蔬菜	香酥雞腿*1 雞腿、炸	蘿蔔肉羹 白蘿蔔、肉羹、煮	塔香海茸 海茸、九層塔、煮	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6	3	2.2	2.6	817	V	
2/26	四	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉、洋蔥、燒	瓜仔干丁 豆干丁、絞瓜、煮	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦皮、煮	有機蔬菜	燒仙草*不另外勾芡 仙草汁、紅豆、粉圓	6.4	3	2.2	2.4	836	V	
3/2	一	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥、燒	西芹炒豆干片 豆干片、西芹、紅蘿蔔、炒	洋芋燒杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇、毛豆、燒	產銷履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥、肉絲	6	2.4	2.4	2.6	852	V	
3/3	二	紫米飯 白米、紫米	咖哩雞 雞肉、洋芋、煮	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯、炒	冬瓜煮 冬瓜、肉羹、紅蘿蔔、煮	有機蔬菜	元宵湯圓 紅豆、湯圓	7	2.2	2	2.8	831	V	
3/4	三	招牌炒麵 麵條、絞肉、蔬菜	日式炸豬排*1 豬排、炸	鮮菇花椰 花椰菜、美白菇、紅蘿蔔、炒	綜合滷味 白蘿蔔、海帶、豆包、滷	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	6	3	2.2	2.6	817	V	
3/5	四	糙米飯 白米、糙米	蒜香甜醬魚 魚丁、洋蔥、燒	泰式打拋肉*微辣 豬肉、洋蔥、四季豆、番茄、九層塔、煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜	金針菇紫菜湯 紫菜、金針菇	6.4	3	2.2	2.4	836	V	
3/6	五	香Q白飯	醬燒雞 雞肉、洋蔥、燒	玉米肉茸 玉米粒、絞肉、煮	麻油時蔬 高麗菜、米血、杏鮑菇、煮	有機蔬菜	結頭菜肉絲湯 結頭菜、肉絲	6.5	2.2	2.5	2.6	800	V	
3/9	一	麥片飯 白米、麥片	薑汁豬肉 豬肉、洋蔥、燒	鐵板豆腐 豆腐、絞肉、蔥、燒	小黃瓜炒甜條 小黃瓜、甜不辣、炒	產銷履歷 蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、排骨	6.8	2.4	2	2.6	823	V	
3/10	二	紫米飯 白米、紫米	黃燜雞 雞肉、洋芋、燜	泡菜寬粉*微辣 寬粉、泡菜、煮	玉筍花椰 花椰、玉米筍、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	6.6	2.5	2	2.6	817	V	
3/11	三	滷肉飯 白米、絞肉	芝麻烤雞腿*1 雞腿、烤	冬瓜煮 冬瓜、魚丸、金針菇、煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6	3	2.2	2.8	826	V	
3/12	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	紅燒魚 魚丁、洋蔥、燒	綠咖哩肉片*微辣 洋芋、肉片、紅蘿蔔、煮	★彩繪豆芽 豆芽、豆包、紅蘿蔔、木耳、煮	有機蔬菜	南瓜濃湯*勾芡 南瓜、杏鮑菇、雞蛋	6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
3/13	五	香Q白飯	御膳大排*1 豬排、燒	菇菇高麗菜 高麗菜、秀珍菇、炒	咖哩洋芋 洋芋、絞肉、紅蘿蔔、煮	有機蔬菜	甜玉米肉絲湯 玉米粒、肉絲	6.2	2.5	2.4	2.7	803	V	
3/14	六	親職教育日(西點麵包)												
3/16	一	親職日補休												
3/17	二	香Q白飯	沙茶豬柳 豬肉、洋蔥、燒	田園玉米 玉米粒、絞肉、毛豆、煮	鮮炒佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔、木耳、炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	7	2.4	2	2.6	837	V	
3/18	三	香鬆飯 白米、香鬆	鹹酥雞*3 雞肉、炸	肉燥滷蛋*1 白煮蛋、絞肉、滷	針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇、炒	產銷履歷 蔬菜	泡菜豆腐湯*微辣 豆腐、泡菜	6.4	2.5	2.5	3	833	V	
3/19	四	香Q白飯	古早味豬排*1 豬排、燒	香菇麵筋 麵筋泡、香菇、煮	肉燥季豆 四季豆、絞肉、煮	有機蔬菜	玉米濃湯*勾芡 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
3/20	五	麥片飯 白米、麥片	味噌燒雞 雞肉、白蘿蔔、燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒、炒	黃芽鴻喜菇 黃豆芽、鴻喜菇、炒	有機蔬菜	刺瓜湯 大黃瓜、肉絲	6.2	2.5	2.2	2.6	794	V	
3/23	一	香Q白飯	春川炒雞 雞肉、高麗菜、炒	海帶干絲 海帶絲、白干絲、芹菜、炒	彩繪花椰 花椰、甜椒、煮	產銷履歷 蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜、香菇	6.5	2.5	2.4	2.6	895	V	
3/24	二	五穀飯 白米、五穀米	蜜燒豬肉 豬肉、地瓜、燒	京醬肉絲 豆腐、肉絲、炒	鮮菇白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔、煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	7	2.4	2	2.6	837	V	
3/25	三	奶香義大利麵 義大利麵、絞肉、洋蔥、玉米粒	轟炸雞腿*1 雞腿、炸	芝麻包*1 包子、蒸	關東煮 白蘿蔔、玉米條、紅蘿蔔、煮	季節蔬菜	結頭肉片湯 結頭菜、肉片	6.4	2.5	2.5	3	833	V	
3/26	四	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉、洋蔥、燒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕、煮	鮮炒小瓜 小瓜、美白菇、炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
3/27	五	紫米飯 白米、紫米	檸檬雞翅*1 雞翅、烤	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥、炒	脆炒竹筍 竹筍絲、肉絲、木耳、炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.2	2.5	2.2	2.6	794	V	
3/30	一	香Q白飯	蒲燒鯛魚*1 鯛魚片、烤	肉燥滷蛋*1 白煮蛋、絞肉、滷	珍菇四季 四季豆、金針菇、玉米粒、紅蘿蔔、炒	產銷履歷 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇	6.5	2.5	2.4	2.6	895	V	
3/31	二	紅藜米飯 白米、紅藜米	梅干扣肉 豬肉、梅干、麵輪、燒	糖醋黑輪 黑輪、洋蔥、煮	韭菜豆芽 豆芽、韭菜、炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	7	2.4	2	2.6	837	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。

*** 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

營養師:王愛惠

電話:03-3701155#16