



115年2、3月 自強國中

健康盒餐 真心美味·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 每碗 (份)	豆腐 每碗 (份)	時蔬 (份)	油脂 (份)	糖質 (份)
2/23 一	紅藜飯 <small>紅藜麥,白米</small>	瓜仔燒雞 <small>花瓜,雞肉/燒</small>	黃瓜貢丸 <small>大黃瓜,貢丸/炒</small>	金菇三絲 <small>金針菇,荀絲,紅蘿蔔/炒</small>	產履蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽</small>	6.4	2.7	2.1	2.6	###
2/24 二	香Q白飯 <small>白米</small>	匈牙利燉肉 <small>馬鈴薯,番茄,豬肉/燒</small>	*麻油米血丁 <small>米血丁,凍豆腐/煮</small>	雙色蘿蔔 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	*馬鈴薯濃湯 <small>玉米,馬鈴薯,濃湯粉(勾芡)</small>	6.5	2.6	2.2	2.5	###
2/25 三	客家油飯 <small>白米,豬肉</small>	夜市鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	*紅燒豆腐 <small>豆腐/燒</small>	*豆皮包菜 <small>高麗菜,豆皮/燒</small>	季節時蔬	綠豆QQ <small>綠豆,OO</small>	6.6	2.5	2.0	2.7	###
2/26 四	香Q白飯 <small>白米</small>	*洋蔥燒魚 <small>洋蔥,水鯊魚/燒</small>	*和風蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	敏豆肉茸 <small>敏豆,絞肉/炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇,雞肉</small>	6.5	2.5	2.0	2.6	###
2/27 五	和平紀念日補假										
3/2 一	芝麻飯 <small>白米,芝麻</small>	咖哩肉片 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉/燒</small>	*大溪黑干 <small>黑豆干,白芝麻/燒</small>	紅絲蒲瓜 <small>蒲瓜,紅蘿蔔,木耳/炒</small>	產履蔬菜	*酸辣湯 <small>荀絲,豆腐,紅蘿蔔(勾芡不辣)</small>	6.5	2.5	2.2	2.6	###
3/3 二	香Q白飯 <small>白米</small>	滑菇黃燜雞 <small>雞丁,杏鮑菇/燒</small>	*下飯瓜仔肉 <small>豬肉,花瓜,干丁/炒</small>	白菜滷 <small>白菜,木耳/燒</small>	有機蔬菜	金針花湯 <small>金針花,排骨</small>	6.4	2.6	2.1	2.5	###
3/4 三	大廚炒麵 <small>麵條,豬肉</small>	檸檬雞翅*1 <small>雞翅/烤</small>	蒙古烤肉 <small>豆芽,紅蘿蔔,肉絲/炒</small>	香酥雞塊*3 <small>雞塊/炸</small>	季節時蔬	四寶甜湯 <small>綠豆,小薏仁,花豆,西谷米</small>	6.6	2.4	2.3	2.6	###
3/5 四	香Q白飯 <small>白米</small>	*蒜香燒魚*3 <small>水鯊魚,洋蔥,高麗菜/燒</small>	*麻油凍豆腐 <small>凍豆腐,杏鮑菇/燒</small>	家鄉蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕,絞肉/燒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔,排骨</small>	6.5	2.5	2.2	2.7	###
3/6 五	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	筍香扣肉 <small>竹筍,肉丁/燒</small>	*玉米炒蛋 <small>玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋/炒</small>	西芹鮮菇 <small>西洋芹,菇/炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄,高麗菜,絞肉</small>	6.6	2.5	2.3	2.6	###
3/9 一	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	黑胡椒肉柳 <small>肉柳,洋蔥/炒</small>	*客家小炒 <small>干片,豬肉,芹菜/炒</small>	*佃煮蘿蔔 <small>白蘿蔔,玉米片,魚丸/煮</small>	產履蔬菜	*味噌豆腐湯 <small>豆腐</small>	6.4	2.6	2.1	2.7	###
3/10 二	香Q白飯 <small>白米</small>	泡菜燒雞 <small>泡菜,雞丁,高麗菜/燒(微辣)</small>	*泰式打拋豬 <small>干丁,豬肉/燒(不辣)</small>	脆炒銀芽 <small>綠豆芽,紅蘿蔔,木耳/炒</small>	有機蔬菜	*玉米濃湯 <small>玉米,紅蘿蔔,濃湯粉(勾芡)</small>	6.6	2.4	2.2	2.7	###
3/11 三	大廚炒飯 <small>白米,豬肉</small>	日式炸豬排*1 <small>豬排/炸</small>	時瓜木耳 <small>時瓜,木耳/炒</small>	敏豆肉茸 <small>四季豆,絞肉/炒</small>	季節時蔬	珍珠麥茶 <small>珍珠,薏仁,麥茶粒</small>	6.5	2.5	2.3	2.6	###
3/12 四	香Q白飯 <small>白米</small>	普羅旺斯燉肉 <small>馬鈴薯,豬肉/燒</small>	*番茄炒蛋 <small>番茄,雞蛋,豆腐/炒</small>	鮮彩花椰 <small>花椰菜,木耳/炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇,雞肉</small>	6.6	2.5	2.3	2.5	###
3/13 五	肉燥飯 <small>白米,豬肉</small>	*麻油雞 <small>雞丁,凍豆腐,杏鮑菇/燒</small>	鮮筍肉絲 <small>筍絲,肉絲/炒</small>	沙茶寬粉 <small>高麗菜,寬粉,絞肉/燒</small>	有機蔬菜	*紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>	6.5	2.5	2.1	2.6	###
3/16 一	親職教育日補假										
3/17 二	香Q白飯 <small>白米</small>	日式燒肉丼 <small>白蘿蔔,豬肉/燒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/燒</small>	培根高麗 <small>培根,高麗菜,木耳/炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶 <small>白蘿蔔,排骨</small>	6.4	2.4	2.3	2.6	###
3/18 三	客家油飯 <small>白米,豬肉</small>	香酥雞腿*1 <small>棒腿/炸</small>	*玉米肉茸 <small>玉米粒,紅蘿蔔,絞肉/炒</small>	*蛋酥絲瓜 <small>蛋,絲瓜/煮</small>	季節時蔬	黑糖地瓜芋圓 <small>地瓜,芋圓</small>	6.5	2.6	2.3	2.6	###
3/19 四	香Q白飯 <small>白米</small>	蔥爆豬肉 <small>洋蔥,豬肉/炒</small>	客家酸菜豬 <small>酸菜,豬肉/炒</small>	*佛跳牆 <small>大白菜,紅蘿蔔,豆皮/燒(不勾芡)</small>	有機蔬菜	*馬鈴薯濃湯 <small>馬鈴薯,玉米粒,濃湯粉(勾芡)</small>	6.5	2.6	2.1	2.7	###
3/20 五	小米飯 <small>白米,小米</small>	洋芋燉雞 <small>馬鈴薯,雞肉/燒</small>	蘿蔔海結 <small>白蘿蔔,海帶結/滷</small>	梅粉地瓜條 <small>地瓜條/烤</small>	有機蔬菜	瓜瓜燉湯 <small>時瓜,排骨</small>	6.6	2.5	2.3	2.5	###
3/23 一	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	韓式燒肉 <small>泡菜,豬肉,高麗菜/燒(微辣)</small>	*三杯凍豆腐 <small>凍豆腐,米血糕/煮</small>	彩繪花椰 <small>青花,白花,紅蘿蔔/炒</small>	產履蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄,時蔬</small>	6.6	2.4	2.1	2.6	###
3/24 二	香Q白飯 <small>白米</small>	宮保雞丁 <small>雞丁,小黃瓜/燒</small>	*洋蔥乳酪蛋 <small>洋蔥,乳酪絲,雞蛋/炒</small>	*五更豆腐煲 <small>豆腐,絞肉/燒</small>	有機蔬菜	古早味麵線糊 <small>紅麵線,竹筍(不勾芡)</small>	6.5	2.7	2.2	2.6	###
3/25 三	日式炒烏龍 <small>麵條,豬肉</small>	鹽酥雞*3 <small>雞丁/炸</small>	*鮮炒雙絲 <small>干絲,海帶絲,紅蘿蔔/炒</small>	日式關東煮 <small>白蘿蔔,貢丸/煮</small>	季節時蔬	綠豆甜湯 <small>綠豆</small>	6.4	2.6	2.2	2.7	###
3/26 四	香Q白飯 <small>白米</small>	*蒲燒鯛魚*1 <small>鯛魚/燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,高麗菜,絞肉/炒</small>	豚炒金菇木耳 <small>金針菇,木耳,肉絲/炒</small>	有機蔬菜	新竹米粉湯 <small>米粉,豬肉</small>	6.5	2.6	2.3	2.5	###
3/27 五	古早味炒米粉 <small>米粉,豬肉</small>	糖醋雞丁 <small>雞丁/燒</small>	*醬炒干片 <small>干片,豬肉/炒</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜,木耳/燒</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜,豬肉</small>	6.6	2.4	2.2	2.6	###
3/30 一	小米飯 <small>白米,小米</small>	和風咖哩雞 <small>馬鈴薯,雞丁/燒(不勾芡)</small>	*麻婆豆腐 <small>豆腐,絞肉/燒(微辣)</small>	黃瓜木耳 <small>黃瓜,木耳/炒</small>	產履蔬菜	鮮筍雞湯 <small>竹筍,雞肉</small>	6.6	2.5	2.3	2.5	###
3/31 二	造型海苔飯 <small>白米,海苔粉</small>	豉汁排骨 <small>排骨,白蘿蔔/燒</small>	滷味拼盤 <small>白蘿蔔,海帶結/燒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽,豬肉/炒</small>	有機蔬菜	*海芽味噌湯 <small>豆腐,海芽</small>	6.5	2.6	2.3	2.5	###

※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