

裕民田精緻午餐

自強國中

115年2-3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)
★ 2/23	一	小米飯	柱侯燉肉 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燉	白鑽燴干 芝麻、黑豆干、絞肉/燴	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓、薏仁	6.2	2.7	2.4	2.5	809
★ 2/24	二	海苔香鬆飯	喀滋雞腿排*1 卡拉雞腿排/炸	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔、香菇/煮	冬瓜炒肉 冬瓜、肉片、鮮菇/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐、海芽、味噌	6.0	2.6	2.0	3.0	800
★ 2/25	三	蘑菇燻板麵	醬香豬排*1 豬排/燒	客家小炒 芹、豆干、肉絲、紅蘿蔔/炒	芋香白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳、芋頭/煮	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、紅蘿蔔(勾芡)	6.3	2.6	2.1	2.8	815
★ 2/26	四	麥片香飯	獵人燉魚 魚丁、馬鈴薯、番茄/燉	玉米蒸蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔/蒸	家常白玉麵輪燒 蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪/煮	有機蔬菜	韓式昆布湯 豆芽菜、肉片、昆布	6.3	2.6	2.0	3.0	821
2/27	五	和平紀念日放假一天~										
★ 3/2	一	糙米飯	金黃肉絲 肉絲、南瓜/燉	麻辣燙 高麗、百頁、金針菇、豆皮/煮(微辣)	香煎鍋貼 鍋貼/炸	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.7	2.3	2.2	2.9	827
★ 3/3	二	白米飯	家常黃燜雞 雞丁、馬鈴薯、鮮菇、彩椒/燉	塔香拼盤 素雞、九層塔、海帶根、絞肉/燒	肉絲花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍、豬肉	6.2	2.7	2.3	2.8	820
★ 3/4	三	打拋雞肉飯	黃金炸豬排*1 豬排/炸	起司玉米蛋 玉米、起司、蛋、紅蘿蔔/炒	鐵板絞肉菇 油腐、杏鮑菇、洋蔥、絞肉/燒	季節蔬菜	綠豆00 綠豆、00	6.7	2.9	2.0	3.0	872
★ 3/5	四	紫米飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	木須黃瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白玉豬肉湯 蘿蔔、肉片	6.2	2.5	2.4	2.8	808
★ 3/6	五	白米飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽/燒	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯、蛋/炒	蕪菁燒海結 結頭菜、海帶結、鮮菇/燒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔、濃湯粉(勾芡)	6.2	2.4	2.4	2.8	800
★ 3/9	一	麥片飯	海苔雞米花 海苔粉、雞丁/炸	麻婆豆腐 豆腐、毛豆、絞肉/煮(微辣)	蝦香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜	嗶呼蜜仙草 仙草汁、蜜豆、地瓜圓	6.2	2.6	2.2	3.0	819
★ 3/10	二	白米飯	鐵路豬排*1 豬排/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/燴	肉末鮮筍 筍、紅蘿蔔、絞肉/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.0	2.7	2.4	2.9	813
★ 3/11	三	羅勒麵	鹽焗翅小雞*2 翅小雞/燒	杏鮑菇洋芋 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	BBQ甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	季節蔬菜	蔬菜總匯湯 高麗菜、金針菇、肉片	6.4	2.3	2.0	2.9	801
★ 3/12	四	海苔香鬆飯	黑胡椒魚丁 魚丁、洋蔥、蔥/炒	雞柳條+薯條 雞柳條、地瓜條/炸	韓式部隊鍋 大白菜、油腐、金針菇、肉片/煮(微辣)	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	6.3	2.8	2.5	3.0	849
★ 3/13	五	胚芽米飯	芝麻蜜燒雞 雞丁、四分干、芝麻/炒	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮(無勾芡)	什錦炒脆芽 豆芽、豆包絲、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	眷村肉絲湯 肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲(勾芡)	6.4	2.3	2.2	2.8	802
3/16	一	親職教育日補假一天~										
★ 3/17	二	白米飯	杏鮑菇燒雞 雞丁、豆薯、杏鮑菇/燒	紅絲乳酪炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥、起司/炒	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 番茄、小白菜、鮮菇、蛋	6.0	2.6	2.7	2.9	813
★ 3/18	三	主廚炒飯	蘑菇醬豬排*1 豬排、蘑菇醬/燒	白鑽蜜汁干 黑豆干、芝麻/燒	蛋酥白菜 大白菜、蛋、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 紅豆、00	6.4	2.8	2.0	2.8	834
★ 3/19	四	燕麥飯	南洋魚排*1 魚排/炸	蔥爆菜脯蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、木耳、肉片/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.2	2.9	2.2	3.0	842
★ 3/20	五	白米飯	可樂滷扣肉 豬肉丁、筍干/燒	飄香蒸肉包 肉包/蒸	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片	6.5	2.2	2.4	3.0	815
★ 3/23	一	小米飯	檸檬雞翅*1 雞翅/燒	塔香打拋豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒(微辣)	鍋炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	6.2	2.8	2.3	3.0	837
★ 3/24	二	白米飯	京醬豬柳 豬柳、洋蔥、紅蘿蔔/燒	漁香甜不辣 甜不辣/炸	冬瓜滷肉 冬瓜、絞肉、麵筋/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米(勾芡)	6.5	2.8	2.2	3.0	855
★ 3/25	三	什錦肉燥麵	迷迭香雞腿排*1 雞腿排/燒	醬炒素雞 鮮菇、素雞、洋蔥/炒	佛跳牆 大白菜、木耳絲、豆皮、鮮菇/煮(無勾芡)	季節蔬菜	四神湯 洋芋、薏仁、肉片	6.4	2.6	2.7	2.9	841
★ 3/26	四	紫米香飯	薑燒肉片 肉片、高麗菜、薑/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/燴	鮑菇絞肉煲 蘿蔔、杏鮑菇、絞肉/煮	有機蔬菜	木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	6.2	2.8	2.7	2.8	838
★ 3/27	五	海苔香鬆飯	吮指雞腿*1 雞腿/炸	綜合冬粉 高麗、冬粉、絞肉/炒	蒜炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜/炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6.7	2.2	2.1	2.9	817
★ 3/30	一	白米飯	紅燒燉肉 豬肉丁、蘿蔔/燉	鮮炒甘藍 甘藍、香菇/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	產銷履歷蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆、地瓜圓	6.3	2.7	2.0	2.8	820
★ 3/31	二	薏仁飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	香蒜玉米粒 玉米、毛豆仁、洋芋、紅蘿蔔/燒	肉絲銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋(勾芡)(微辣)	6.5	2.3	2.2	2.8	809

★ 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、穀質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜