



好鮮營養午餐

自強國中

115年 4 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3厘豆腐	金雞火腿(份)	豆肉(份)	豬肝(份)	油豆腐(份)	雞蛋(大卡)	三合一
4/1	三	滷肉飯 白米、絞肉	鹹酥雞*3 雞肉/炸	芹香小炒 豆干片、肉絲、芹菜/炒	蛋香蒲瓜 蒲瓜、雞蛋、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、肉片		6.7	2.5	1.8	3	837	V
4/2	四	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉、筍乾/燒	泡菜寬粉*微辣 寬粉、泡菜/煮	小瓜炒木耳 小黃瓜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜塊		6.4	3	2.4	2.5	846	V
4/3	五	清明節連假~												
4/6	一													
4/7	二	黃金小米飯 白米、小米	泡菜豬肉*微辣 豬肉、泡菜/煮	黃金炒蛋 雞蛋、玉米粒/炒	開陽胡瓜 胡瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥		7	2.2	2	2.8	831	V
4/8	三	茄汁義大利麵 麵條、番茄、洋蔥、玉米	香酥雞排*1 雞排/炸	綜合滷味 豆干、米血、杏鮑菇/滷	蒜香花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	產銷蔬菜	南瓜濃湯*勾芡 南瓜、杏鮑菇、雞蛋		6	3	2.2	2.6	817	V
4/9	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	糖醋魚丁 魚丁、洋蔥/燒	肉燥蒸蛋 雞蛋、絞肉/蒸	喜菇炒結頭 結頭菜、鴻喜菇/炒	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜、包心粉圓		6.4	3	2.2	2.4	836	V
4/10	五	香Q白飯	黑胡椒豬柳*微辣 豬柳、洋蔥、甜椒/燒	麥香雞堡*1 雞堡/炸	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋		6.5	2.2	2.5	2.6	800	V
4/13	一	紅藜米飯 白米、紅藜	蜜燒雞 雞肉、油豆腐、白芝麻/燒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、時蔬/煮	針菇四季豆 四季豆、金針菇、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯*勾芡 洋芋、玉米粒、雞蛋		6.8	2.4	2	2.6	823	V
4/14	二	香Q白飯	奶香燉肉 豬肉、南瓜、紅蘿蔔、奶粉/燉	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯、紅蘿蔔/炒	薑絲海根 海帶根、薑絲/煮	有機蔬菜	佛手肉絲湯 佛手瓜、肉絲		6.6	2.5	2	2.6	817	V
4/15	三	肉燥乾麵 麵條、絞肉、香菇絲	芝麻烤雞腿*1 雞腿/烤	脆炒干片 豆干片、西芹、紅蘿蔔/炒	肉羹白菜 大白菜、肉羹、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6	3	2.2	2.8	826	V
4/16	四	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉、洋蔥/燒	洋芋燒杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇、紅蘿蔔/燒	韭菜豆芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
4/17	五	糙米飯 白米、糙米	香酥魚排*1 虱目魚排/炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、豆腐/炒	鮮菇佛手瓜 佛手瓜、鴻喜菇/煮	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍、酸菜		6.2	2.5	2.4	2.7	803	V
4/20	一	香Q白飯	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥/燒	麥克雞塊*2 雞塊*2/炸	海帶干絲 海帶絲、白干絲、芹菜/炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇絲	豆奶	6.5	2.5	2.4	2.6	895	V
4/21	二	胚芽飯 白米、胚芽	古早味豬排*1 豬排/燒	醬燒杏鮑菇 麵腸、杏鮑菇、甜椒/燒	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		7	2.4	2	2.6	837	V
4/22	三	香鬆飯 白米、香鬆	鹹酥雞*3 雞肉/炸	古早味蒸蛋 雞蛋、香菇/蒸	培根高麗菜 高麗菜、培根、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	結頭肉片湯 結頭、肉片		6.4	2.5	2.5	3	833	V
4/23	四	麥片飯 白米、麥片	蒲燒鯛魚*1 鯛魚片/烤	塔香海茸 海茸、九層塔/炒	洋芋燒 洋芋、杏鮑菇、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	紅豆撞奶 紅豆、珍珠、奶粉		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
4/24	五	香Q白飯	醬燒豬肉 豬肉、洋芋/燒	塔香寬粉 寬粉、絞肉、九層塔/煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蔬菜咕咕湯 高麗菜、金針菇、鴻喜菇		6.2	2.5	2.2	2.6	794	V
4/27	一	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥/燒	蒜香炒玉米 玉米粒、絞肉/煮	針菇四季豆 四季豆、金針菇/炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、肉絲		6.5	2.5	2.4	2.6	895	V
4/28	二	香Q白飯	紅燒魚 魚丁、洋蔥/燒	咖哩洋芋*不勾芡 洋芋、紅蘿蔔/煮	鐵板銀芽 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、肉絲、芹菜		7	2.4	2	2.6	837	V
4/29	三	招牌炒麵 麵條、豬肉、時蔬	香酥雞腿*1 雞腿/炸	芹香甜條 甜不辣、芹菜/炒	鮮炒花椰 花椰、豆包、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.4	2.5	2.5	3	833	V
4/30	四	糙米飯 白米、糙米	梅干扣肉 豬肉、梅干、麵輪/燒	腰果豆干 豆干、腰果/燒	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	摩摩啲啲 地瓜、芋頭、珍珠、西谷米		6.4	2.6	2.2	2.6	815	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