

裕民田精緻午餐

百強國中
115年4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)
★ 4/1	三	義式直麵 玉米、毛豆、紅蘿蔔	香蒜大排*1 蒜、豬肉排/燒	濃郁茄汁肉醬 絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、紅蘿蔔/煮	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	筍片豬肉湯 筍、肉片	6 2	2 6	2 0	2 8	8 0 5
★ 4/2	四	糙米飯	夜市鹹酥魚 魚丁、百頁/炸	金黃乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司/炒	秘醬滷味 蘿蔔、麵輪、鮮菇、肉片/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 1	2 8	2 1	3 0	8 2 5
4/3	五	兒童節&清明節連假~										
4/6	一	兒童節&清明節連假~										
★ 4/7	二	海苔香鬆飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥、蔥/炒	雞柳條+甜不辣 雞柳條、甜不辣/炸	菇菇燴黃瓜 大黃瓜、鮮菇、紅蘿蔔/燴	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6 5	2 6	1 9	3 0	8 3 3
★ 4/8	三	香菇滷肉飯 香菇、毛豆、絞肉、油蔥	招牌雞腿排*1 雞腿排/燒	三杯雙拼 油豆腐、杏鮑菇、九層塔/煮	蛋酥白菜 大白菜、木耳、蛋、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	蜜豆燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓	6 5	2 5	2 2	2 9	8 2 8
★ 4/9	四	紫米香飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽/燒	茶碗蒸 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	肉絲炒筍 竹筍、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁、薑絲	6 3	2 5	2 2	2 8	8 1 0
★ 4/10	五	白米飯	麥脆雞翅*1 雞翅/炸	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、敏豆/燙	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔、濃湯粉(勾芡)	6 2	2 4	2 2	3 0	8 0 4
★ 4/13	一	麥片Q飯	黃金燉豬 肉丁、南瓜/燉	日式燒豆腐 金針菇、豆腐、洋蔥/煮	糖醋黑輪 黑輪、西芹/炒	產銷履歷蔬菜	冷露心粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓、薏仁	6 5	2 8	1 8	2 8	8 3 6
★ 4/14	二	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮(微辣)(勾芡)	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲(勾芡)	6 3	2 5	2 0	2 9	8 0 9
★ 4/15	三	台式炒麵 高麗、雞蓉、鮮菇	鐵路豬排*1 豬排/燒	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	開陽蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	季節蔬菜	金針雞湯 雞丁、金針花	6 1	2 6	2 0	3 0	8 0 7
★ 4/16	四	白米飯	杏菇豆薯雞 雞丁、杏鮑菇、豆薯/煮	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/燴	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6 0	2 8	2 1	3 0	8 1 8
★ 4/17	五	小米飯	京醬燒魚 魚丁、洋蔥、紅蘿蔔/燒	香甜玉米粒 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	芋香白菜 大白菜、芋頭、木耳/煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨、鮮菇	6 3	2 3	2 4	2 9	8 0 4
★ 4/20	一	蕎麥米飯	檸檬雞翅*1 檸檬雞翅/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	麻辣燙 高麗菜、豆皮、金針菇、肉片/煮(微辣)	產銷履歷蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米	6 1	2 8	2 0	3 0	8 2 2
★ 4/21	二	白米飯	可樂滷扣肉 豬肉丁、筍干/燒	雞塊+番薯條 雞塊、地瓜條/炸	蔥爆菜脯蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	有機蔬菜	四神湯 洋芋、薏仁、肉片	6 2	2 8	1 7	2 8	8 1 3
★ 4/22	三	打拋豬肉飯 九層塔、絞肉、番茄、干丁	味噌燒雞 高麗菜、紅蘿蔔、雞丁/燒	香滷拼盤 素雞、海帶根、杏鮑菇/煮	蒙古炒肉絲 豆芽、豆包絲、紅蘿蔔、肉絲/燙	季節蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜、粉絲	6 7	2 5	2 0	2 9	8 3 7
★ 4/23	四	白米飯	洋芋燉魚 鯰魚、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	冬瓜肉茸 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁、豆薯	6 6	2 8	2 2	3 0	8 6 2
★ 4/24	五	薏仁飯	酥脆雞腿*1 雞腿/炸	螞蟻上樹 高麗菜、絞肉、冬粉、紅蘿蔔/炒	關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、油腐、鮮菇/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米(勾芡)	6 4	2 6	2 2	2 8	8 2 4
★ 4/27	一	白米飯	高麗燒豬 肉絲、高麗菜、紅蘿蔔/煮	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/燒	紅片黃瓜煮 大黃瓜、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 0	2 8	2 3	2 8	8 1 4
★ 4/28	二	麥片香飯	秘製香香雞 雞肉/炸	番茄炒蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	佛跳牆 大白菜、鮮菇、肉片、紅蘿蔔/煮(勾芡)	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋(勾芡)(微辣)	6 1	2 6	2 2	3 0	8 1 2
★ 4/29	三	羅勒麵 玉米、毛豆、紅蘿蔔	和風豬排*1 豬排/燒	奶燉洋芋塊 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	BBQ甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	季節蔬菜	珍珠地瓜湯 地瓜、珍珠	6 5	2 3	1 8	2 9	8 0 3
★ 4/30	四	海苔香鬆飯	芝麻蜜燒雞 雞丁、四分干、芝麻/炒	香酥奶油餅 玉米布丁酥/炸	筍香肉片 筍、肉片/煮	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6 4	2 3	2 0	3 0	8 0 6

★ 標示為三章一Q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