



好鮮營養午餐

自強國中 109年5月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 雞肉 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)	三餐 IQ
5/1	五	紫米飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	洋蔥炒蛋 洋蔥 雞蛋/炒	麻婆豆腐 豆腐 絞肉/燒	有機 蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜 包心粉圓	6	2.6	2.4	3	1	870	V
5/4	一	黑芝麻飯	起司豬排 豬排/炸	毛豆薯丁 洋芋,毛豆,玉米粒/炒	金茸蒲瓜 蒲瓜,金針菇/炒	產銷 履歷 蔬菜	蔬菜蛋花湯 時蔬,雞蛋	6	2.6	2.4	3		810	V
5/5	二	香Q白飯	宮保魚丁 魚丁,洋蔥,花生,辣椒/燒	紅燒獅子頭 獅子頭,大白菜/煮	木耳脆薯絲 木耳,豆薯,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	6	2.6	2.4	3		810	V
5/6	三	蘑菇肉醬麵	檸檬雞翅 雞翅/烤	鍋貼+花枝丸 鍋貼,花枝丸/煎	蒜香花椰 花椰菜,蒜末/炒	季節 蔬菜	肉羹湯 肉羹,時蔬,雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	
5/7	四	千島香鬆飯 獨享包	薑汁豚肉燒 豬肉,洋蔥/燒	麥克雞塊*3 雞塊*3/炸	木須高麗菜 高麗菜,木耳/炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 雞肉,香菇	6	2.6	2.4	3		810	V
5/8	五	胚芽飯	海苔炸雞 雞肉 海苔粉/炸	台式炒蛋 雞蛋 碎菜脯/炒	三杯油豆腐 油豆腐 九層塔/燒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 肉絲 金針菇	6	2.6	2.4	3	1	870	V
5/11	一	香Q白飯	照燒豬肉 豬肉,洋蔥/燒	家常豆腐 豆腐,絞肉/燒	泰式黃金蛋 雞蛋/滷	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜,肉絲	6	2.6	2.4	3		810	V
5/12	二	紫米飯	燒烤雞腿 棒腿/烤	豆皮高麗菜 高麗菜,豆皮/炒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米	6	2.6	2.4	3		810	V
5/13	三	滷肉飯	芥末醬佐魚排 魚排,芥末醬/炸	肉丸焗烤花椰 肉丸,花椰菜,披薩絲/烤	三色炒蛋 雞蛋,三色丁/炒	季節 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨	6	2.6	2.4	3	1	870	V
5/14	四	小米飯	筍乾扣肉 筍干,豬肉/燒	薯餅+芝麻球 薯餅,芝麻球/炸	鮮菇黃瓜 大瓜,牛香菇/煮	有機 蔬菜	酸菜筍片湯 筍片,酸菜	6	2.6	2.4	3		810	V
5/15	五	香Q白飯	三杯雞 雞肉,九層塔/燒	京都豬排 里肌肉排/滷	冬瓜肉茸 冬瓜,絞肉/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6	2.6	2.4	3	1	870	V
5/18	一	香Q白飯	香酥豬排 豬排/炸	蘿蔔滷油豆腐 蘿蔔,油豆腐/燒	鮮菇白菜 大白菜,牛香菇,肉絲/煮	產銷 履歷 蔬菜	木耳銀芽湯 豆芽,木耳,肉絲	6	2.6	2.4	3		810	V
5/19	二	燕麥飯	天使雞排 天使雞排/烤	京醬豬柳 豬肉,洋蔥/燒	玉米炒蛋 玉米粒 雞蛋/炒	有機 蔬菜	紅豆QQ湯 紅豆,QQ	6	2.6	2.4	3		810	V
5/20	三	什錦炒烏龍麵	糖醋排骨酥 排骨酥/燒	芋泥包+地瓜薯條 芋泥包/蒸,地瓜薯條/炸	小瓜玉筍 小瓜,玉米筍/炒	季節 蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜,肉絲	6	2.6	2.4	3	1	870	V
5/21	四	紅藜米飯	咖哩雞 雞肉,洋芋/煮	香酥柳葉魚 柳葉魚*2/炸	絲瓜寬粉 絲瓜,冬粉/煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋,玉米,紅蘿蔔	6	2.6	2.4	3		810	V
5/22	五	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉,洋蔥/燒	肉燥高麗菜 高麗菜 肉燥/燙	滑蛋福州丸 福州丸 雞蛋 青豆/煮	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍 香菇	6	2.6	2.4	3	1	870	V
5/25	一	千島香鬆飯 獨享包	土窯香菇雞 雞肉,香菇/蒸	什錦蒲瓜 蒲瓜,鳥蛋,紅蘿蔔/炒	鼓汁干丁 豆乾丁,豆鼓/煮	產銷 履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜	6	2.6	2.4	3		810	V
5/26	二	紫米飯	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥/燒	蜜汁腿排 腿排/燒	芋香玉米 玉米粒,芋頭/煮	有機 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠,奶粉,紅茶葉	6	2.6	2.4	3		810	V
5/27	三	香菇油飯	韓式雞排 韓式雞排/炸	肉燥滷蛋 雞蛋,肉燥/滷	綜合滷味 蘿蔔,貢丸,魚卵捲/滷	有機 回饋	田園南瓜湯 南瓜,玉米粒	6	2.6	2.4	3	1	870	V
5/28	四	香Q白飯	古早味豬排 豬排/燒	醉醬肉燥 豆干丁,絞肉/滷	麥香雞堡 雞堡/炸	有機 蔬菜	黃瓜貢丸湯 大瓜,貢丸	6	2.6	2.4	3		810	
5/29	五	五穀米飯	脆皮雞腿 棒腿/炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉/煮	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲	6	2.6	2.4	3	1	870	V

***全面使用非基改黃豆製品及玉米
**每周三、五供應水果

***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

營養師 丁淑貞 冷敏貞

