



好鮮營養午餐

自強國中 109年8月9月

9月

午餐菜單

新學期



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全日 供應 (份)	主菜 供應 (份)	副菜 供應 (份)	湯品 供應 (份)	水果 供應 (份)	點心 供應 (份)	熱量 (大卡)	三 星 IQ
8/31	一	香Q白飯	咖哩豬肉 豬肉、洋芋/煮	香芹炒豆干 豆干片、芹菜、紅蘿蔔/炒	肉燥滷蛋 雞蛋、肉燥/滷	產銷 履歷 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、香菇、蝦米	6.5	3	2	2.8			856	V
9/1	二	紫米飯	芝麻烤腿排 腿排/烤	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	西芹甜條 西芹、甜不辣/炒	有機 蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	6.5	3	2.2	2.8			861	V
9/2	三	蘑菇肉醬麵	椒鹽排骨酥 無骨排骨酥/炸	木須炒竹筍/淋汁花枝捲 竹筍、木耳/炒、花枝捲/燒	豆皮高麗菜 高麗菜、豆皮/炒	季節 蔬菜	冬瓜貢丸湯 冬瓜、貢丸	6.7	2.8	2.2	3	1		929	V
9/3	四	五穀飯	五香滷雞腿 雞腿/滷	金茸蒲瓜 蒲瓜、金針菇、紅蘿蔔/炒	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌			4	3			854	V
9/4	五	香Q白飯	酥炸魚排 魚排/炸	日式親子雞肉丼 雞肉、洋蔥/燒	關東煮 蘿蔔、海帶結、玉米/煮	有機 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、小排	6.5	2.4	2.8	3	1		900	V
9/7	一	香Q白飯	土窯香菇雞 雞肉、香菇/煮	醃醬干丁 豆干丁、絞肉/煮	木耳脆薯絲 豆薯、肉絲、木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔			2.2	2.8			854	V
9/8	二	糙米飯	筍乾扣肉 豬肉、筍乾/燒	海芽滑蛋 海帶芽、雞蛋、芝麻/煮	雞米花+薯條 雞米花、薯條/炸	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6.5	3	2.2	2.8			861	V
9/9	三	香菇滷肉飯	鹹酥雞 雞肉/炸	鐵板銀芽 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	蒜蓉醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	季節 蔬菜	酸菜筍片湯 筍片、酸菜	6.5	3	2	3	1		925	V
9/10	四	千島香鬆飯	鐵路肉排 里肌肉排/滷	白菜滷 大白菜、火鍋料、紅蘿蔔/煮	田園時蔬 洋芋丁、青豆仁、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋、蕃茄	6.5	3	2.2	3			870	V
9/11	五	紅藜米飯	脆皮雞腿 雞腿/炸	洋蔥紅絲炒蛋 洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋/炒	瓜仔肉 絞肉、冬瓜、絞肉/煮	有機 蔬菜	酸菜筍片湯 筍片、酸菜、肉絲	6.5	2.6	2.4	3	1		905	V
9/14	一	燕麥飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	黑胡椒豬柳 豬柳、洋蔥/燒	雞茸玉米 玉米粒、雞茸/煮	產銷 履歷 蔬菜	珍菇海芽湯 海帶、金針菇	6.5	2.6	2.6	2.8			841	V
9/15	二	香Q白飯	香酥魚排 魚排/炸	泰式打拋肉 絞肉、洋蔥、九層塔/煮	絲瓜粉絲 絲瓜、冬粉、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.3	2.5	3	2.8			830	V
9/16	三	古早味油飯	巴比Q滷豬排 豬排/滷	洋芋炒三絲 洋芋絲、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	杏菇花枝丸 杏鮑菇、花枝丸/炸	季節 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、肉絲	6.5	3	2.2	3	1		930	V
9/17	四	五穀飯	海苔炸雞 雞肉、海苔/炸	和風豬肉丼 豬肉、洋蔥、雞蛋/煮	泡菜年糕 大白菜、年糕/炒	有機 蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	6.5	2.5	3	2.8			844	V
9/18	五	香Q白飯	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥/燒	黃瓜炒鮮菇 小瓜、香菇、紅蘿蔔/炒	毛豆干丁 豆干丁、毛豆仁/滷	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.5	2.6	2.4	2.8	1		896	V
9/21	一	黑芝麻飯	五香滷腿排 腿排/滷	鮮菇炒竹筍 竹筍、香菇/炒	熱狗+薯餅 熱狗、薯餅/炸	產銷 履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	6.5	2.6	2.6	2.8			841	V
9/22	二	香Q白飯	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥/燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、香菇/炒	日式茶碗蒸 雞蛋、魚板/蒸	有機 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠、奶粉、紅茶			3	2.8			830	V
9/23	三	茄汁義大利麵	義式烤雞腿 雞腿/烤	香蔥吉拿棒 吉拿棒/煎	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍/炒	有機 回鍋	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	6.5	3	2.2	3	1		930	V
9/24	四	蕎麥飯	椒鹽魚球 魚丁/炸	梅干扣肉 豬肉、梅干/燒	螞蟻上樹 高麗菜、絞肉、冬粉/煮	有機 蔬菜	佛手肉絲湯 佛手瓜、肉絲	6.5	2.5	3	2.8			844	V
9/25	五	香Q白飯	天使雞排 雞排/燒	脆薯炒蛋 豆薯、雞蛋、紅蘿蔔/炒	蘿蔔燒海結 蘿蔔、海帶結/燒	有機 蔬菜	三絲湯 黃豆芽、金針菇、肉絲	6.5	2.6	2.4	2.8	1		896	V
9/26	六	千島香鬆飯	起司豬排 豬排/炸	黃瓜煮 大黃瓜、魚卵卷/煮	紅燒洋芋 洋芋、毛豆仁、紅蘿蔔/燒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.5	2.6	2.4	2.8			836	V
9/28	一	香Q白飯	蘑菇豬柳 豬柳、洋蔥/燒	麥克雞塊*3 雞塊/炸	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞/煮	產銷 履歷 蔬菜	日式和風湯 海帶、豆苗、玉米、味噌	6.5	2.6						V
9/29	二	紅藜米飯	沙茶醬滷腿排 腿排/滷	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	芹香豆干 豆干片、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜、包心粉圓	6.3	2						V
9/30	三	香菇肉燥麵	韓式炸雞肉 雞肉/炸	奶皇包 奶皇包/蒸	芋頭白菜滷 大白菜、芋頭、貢丸/煮	季節 蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍、酸菜	6.5	3	2.2	3			870	V

***全面使用非基因改造黃豆製品及玉米

**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:王愛惠、徐毓容 客服專線:03-3201155#16