



好鮮營養午餐

自強國中 109年 10月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 (份)	玉米 (份)	雞腿 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)	三季 IQ
10/1	四			中秋節快樂!!										
10/2	五													
10/5	一	香Q白飯	咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	椒鹽喜相逢*2 柳葉魚*2/炸	芋頭白菜滷 大白菜、芋頭、肉羹/煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、肉絲、薑絲	6.4	3	2.2	2.8		854	V
10/6	二	糙米飯	酥炸豬排 豬排/炸	法式白醬 洋芋、青豆仁/煮	綜合滷味 豆干、火鍋料、杏鮑菇/滷	有機 蔬菜	珍珠奶茶 黑珍珠、奶粉、紅茶	6.5	3	2.2	2.8		861	
10/7	三	小朱招牌 滷肉飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	黃瓜煮 大瓜、肉片、黃金蛋/煮	肉燥滷蛋 雞蛋、肉燥/滷	季節 蔬菜	綜合菇菇湯 香菇、時蔬	6.5	3	2	3	1	925	V
10/8	四	香Q白飯	椒麻腿排 腿排/燒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲/炒	花枝丸+地瓜薯條 花枝丸、薯條/炸	季節 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋	6.5	3	2.2	3		870	V
10/9	五			國慶日補休										
10/12	一	香Q白飯	薑汁豚肉燒 豬肉、薑末/燒	蕃茄燒豆腐 豆腐、蕃茄/煮	麥香雞堡 雞堡/炸	產銷履歷 蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米	6.5	2.6	2.6	2.8		841	
10/13	二	千島香鬆飯	五香滷雞腿 鸡腿/滷	枸杞冬瓜+火鍋料 冬瓜、枸杞、火鍋料/煮	三色炒蛋 雞蛋、三色丁/炒	有機 蔬菜	紅豆QQ湯 紅豆、QQ	6.3	2.5	3	2.8		830	V
10/14	三	青醬義大利麵	起司豬排 豬排/炸	義式紅醬蔬菜丸 肉丸、花椰菜/煮	芝麻鮑菇滷豆干 豆干、杏鮑菇、芝麻/滷	季節 蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、紅蘿蔔	6.5	3	2.2	3	1	930	
10/15	四	紫米飯	土窯香菇雞 雞肉、香菇/蒸	咖哩杏鮑菇 杏鮑菇、洋芋/煮	花枝排+薯條 花枝排、薯條/炸	有機 蔬菜	蔬菜湯 高麗菜、雞蛋、香菇	6.5	2.5	3	2.8		844	V
10/16	五	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉、筍干/燒	檸香雞柳條 雞柳/炸	脆瓜炒鮮菇 小瓜、香菇/炒	有機 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉	6.5	2.6	2.4	2.8	1	896	V
10/19	一	香Q白飯	五香滷雞翅 雞翅/滷	泰式打拋肉 絞肉、洋蔥、干丁/煮	鹹酥甜條 甜不辣/炸	產銷履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	6.5	2.6	2.6	2.8		841	V
10/20	二	蕎麥飯	芋香燒肉 豬肉、芋頭/燒	田園時蔬 豆薯、毛豆、紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	季節 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁、QQ	6.3	2.5	3	2.8		830	V
10/21	三	日式炒烏龍麵	香雞排 雞排/炸	木須高麗菜 高麗菜、木耳/炒	流沙包 包子/蒸	有機 回饋	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	6.5	3	2.2	3	1	930	
10/22	四	黑芝麻飯	京都豬排 豬排/滷	關東煮 蘿蔔、火鍋料/煮	芝麻海芽滑蛋 雞蛋、海帶芽、芝麻/炒	季節 蔬菜	黃瓜湯 黃瓜、肉絲	6.5	2.5	3	2.8		844	V
10/23	五	香Q白飯	芝麻烤腿排 腿排/烤	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥/燒	海帶雙絲 海帶絲、干絲/炒	季節 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.5	2.6	2.4	2.8	1	896	V
10/26	一	香Q白飯	酥炸魚排 魚排/炸	黃瓜煮 大瓜、香菇/煮	西芹炒豆干 西芹、豆干片/炒	產銷履歷 蔬菜	結頭雞湯 結頭菜、雞肉	6.5	2.6	2.6	2.8		841	
10/27	二	胚芽飯	和風豬肉丼 豬肉、洋蔥/煮	麥克雞塊+地瓜薯條 雞塊*1、地瓜薯條/炸	綜合滷味 蘿蔔、杏鮑菇、貢丸/滷	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6.3	2.5	3	2.8		830	V
10/28	三	肉絲炒麵	燒烤雞腿 鸡腿/烤	脆炒三絲 洋芋絲、肉絲、紅蘿蔔/炒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕、油膏/煎	季節 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍、香菇	6.5	3	2.2	3	1	930	
10/29	四	香Q白飯	海苔炸雞 雞肉、海苔/炸	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、洋蔥/煮	季節 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	6.5	2.5	3	2.8		844	V
10/30	五	千島香鬆飯	鐵路豬排 豬排/滷	冬瓜花生肉茸 冬瓜、絞肉、花生/煮	紅仁花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.5	2.6	2.4	2.8	1	896	V

***全面使用非基改黃豆製品及玉米

林每周三、五供應水果

林供應天數:20天/13天

***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、涂毓晏

客服專線:03-3701155#16