



好鮮營養午餐

自強國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3季 豆類	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	奶量 (大卡)	三餐 IQ
10/2	一	黃金小米飯 白米, 小米	三杯雞 雞肉, 米血, 九層塔/燒	泡菜寬粉*小辣 寬粉, 泡菜/煮	豆皮炒四季豆 四季豆, 豆皮, 紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜, 包心粉圓		7	2.2	2.2	2.8	836	V
10/3	二	香Q白飯 白米	糖醋排骨 豬肉, 時蔬/燒	瓜仔肉 絞肉, 冬瓜, 絞瓜/煮	玉米海茸 海茸, 玉米粒, 九層塔/煮	有機 蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍, 肉片		6.4	2.6	2.6	2.8	894	V
10/4	三	五穀飯 白米, 五穀米	鹹酥雞 雞肉, 九層塔/炸	麵腸燒杏鮑菇 麵腸, 杏鮑菇/燒	麻婆豆腐*小辣*勾芡 豆腐, 絞肉/煮	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		6	3	2.2	3	895	V
10/5	四	香Q白飯 白米	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	黑胡椒炒肉絲 洋蔥, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	針菇佛手瓜 佛手瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅, 白蘿蔔		6.4	2.6	2.2	2.8	824	V
10/6	五	日式炒烏龍麵 烏龍麵, 豬肉, 時蔬, 柴魚	醬燒翅小腿*2 翅小腿/燒	關東煮 蘿蔔, 黑輪, 玉米/煮	奶香花椰 花椰, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜, 肉絲		6.2	3	2	2.8	835	V
10/9	一	雙十國慶節快樂!!												
10/10	二													
10/11	三	滷肉飯 白米, 滷肉	日式炸豬排 豬排/炸	肉絲高麗菜 高麗菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒	海結滷油豆腐 海帶結, 油豆腐/滷	季節 蔬菜	新竹米粉湯 粗米粉, 絞肉, 香菇		6.4	3	2.2	3	923	V
10/12	四	香Q白飯 白米	義式香料燉雞 雞肉, 洋芋/燉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	小黃瓜炒甜條 小黃瓜, 甜不辣/炒	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		6.4	2.5	2.6	2.8	827	V
10/13	五	紅藜米飯 白米, 紅藜米	筍乾扣肉 豬肉, 筍乾/燒	韓式年糕*小辣 泡菜, 年糕/煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	酸辣湯*勾芡 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋		6.5	2.2	2.4	2.8	806	V
10/16	一	香Q白飯 白米	香酥魚排 虱目魚排/炸	醬燒洋芋 洋芋, 杏鮑菇/燒	芝麻滷黑豆干 黑豆干, 芝麻/滷	產銷 履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲		6.6	2.8	2	3	857	V
10/17	二	胚芽飯 白米, 胚芽	紅燒燉雞 雞肉, 白蘿蔔/燉	筍丁肉燥 竹筍丁, 絞肉/燒	鮮菇花椰 花椰菜, 香菇, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄		6.2	2.6	2.4	2.8	815	V
10/18	三	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉, 時蔬/煮	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜/炒	田園時蔬 豆薯, 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	冬瓜露 冬瓜糖, 山粉圓		6.5	2.5	2.4	3	838	V
10/19	四	紫米飯 白米, 紫米	芝麻烤腿排 腿排, 芝麻/烤	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	黃瓜煮 大黃瓜, 魚丸, 木耳/煮	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 蕃茄, 洋葱, 肉絲		6.4	2.8	2.2	2.8	839	V
10/20	五	古早味油飯 糯米, 香菇絲, 豬肉, 碎菜脯	古早味豬排 豬排/滷	白菜滷 大白菜, 素珍菇, 木耳/煮	瓜仔干丁 碎干丁, 絞肉, 絞瓜/煮	有機 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨		6.4	3	2.2	3	863	V
10/23	一	香Q白飯 白米	沙茶豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	毛豆燒豆腐 豆腐, 絞肉, 毛豆/燒	什錦時蔬 海帶絲, 豆芽, 木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	玉米濃湯*勾芡 玉米粒, 雞蛋		6.3	2.6	2	2.9	817	V
10/24	二	芝麻飯 白米, 芝麻	泰式椒麻雞排*小辣 腿排/炸	木須高麗菜 高麗菜, 木耳/炒	塔香鮑菇干片 豆干片, 杏鮑菇, 九層塔/炒	有機 蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜, 肉絲		6.2	2.6	2.8	3	834	V
10/25	三	肉燥乾麵 麵條, 肉燥, 時蔬	醬燒大排 豬排/燒	冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉, 紅蘿蔔/煮	蒜香花椰 花椰, 木耳/炒	季節 蔬菜	海帶豆腐湯 海帶芽, 豆腐		6.2	2.8	2.2	3	834	V
10/26	四	紅藜米飯 白米, 紅藜米	椰香綠咖哩雞*小辣 雞肉, 南瓜/燉	鮮菇黃瓜 小黃瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔/炒	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/煮	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞湯		6.4	2.8	2.2	2.8	839	V
10/27	五	香Q白飯 白米	糖醋魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	芋香玉米粒 玉米粒, 芋頭/煮	綜合滷味 百頁, 甜條, 杏鮑菇/滷	有機 蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆, 粉圓		6.6	3	2.2	3	877	V
10/30	一	麥片飯 白米, 麥片	檸香雞翅 雞翅/烤	蘿蔔燒油腐 蘿蔔, 油豆腐/燒	白菜滷 大白菜, 肉絲, 木耳/滷	產銷 履歷 蔬菜	針菇紫菜湯 紫菜, 金針菇	豆 奶	6.4	2.2	2.2	2.8	869	V
10/31	二	香Q白飯 白米	梅干扣肉 豬肉, 梅干/燒	豆皮佛手瓜 佛手瓜, 豆皮, 紅蘿蔔/煮	雞塊+地瓜薯條 雞塊, 薯條/炸	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米		6.6	3	2.4	2.8	873	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：台灣。

***3季IQ黃豆奶供應最後一週禮拜一(10/30)

營養師:王愛惠、涂毓昇

客服專線:03-3701155#16