



好鮮營養午餐

自強國中

115年5月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3章豆奶	全蛋雞腿(份)	豆腐肉(份)	雞排(份)	油麵(份)	雞腿(大卡)	三餐/0
5/4	一	紅藜米飯 白米、紅藜麥	紅燒肉 豬肉、黑豆干/燒	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦皮、木耳/炒	蠔油土豆絲 洋芋、肉絲、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、肉絲		6.8	2.4	2	2.6	823	V
5/5	二	香Q白飯	醬燒雞 雞肉、洋蔥/燒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄/炒	小黃瓜炒肉絲 小黃瓜、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米		7	2.2	2	2.8	831	V
5/6	三	韓式拌飯*微辣 白米、泡菜、時蔬	香酥雞排*1 無骨雞排/炸	西芹炒麵腸 西芹、麵腸/炒	珍菇冬瓜 冬瓜、金針菇、玉米粒/煮	季節蔬菜	肉骨茶湯 豆薯、排骨		6	3	2.2	2.6	817	V
5/7	四	香Q白飯	糖醋魚丁*3 魚丁、洋蔥/燒	蘿蔔滷味 白蘿蔔、素雞、紅蘿蔔/滷	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米粒/蒸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.4	3	2.2	2.4	836	V
5/8	五	芝麻飯 白米、黑芝麻	瓜仔雞 雞肉、脆瓜/煮	香酥花枝卷+地瓜條 花枝卷、地瓜條/炸	木耳炒高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	玉米濃湯*勾芡 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔		6.5	2.2	2.5	2.6	800	V
5/11	一	麥片飯 白米、麥片	黑胡椒豬排*1 豬排/燒	番茄燒豆腐 豆腐、番茄/燒	肉燥四季豆 四季豆、絞肉/燙	產銷履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		6.8	2.4	2	2.6	823	V
5/12	二	香Q白飯	芝麻蜜燒雞 雞肉、地瓜、白芝麻/燒	起司紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、起司粉/炒	鐵板銀芽 豆芽、肉絲、韭菜/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、肉片		6.6	2.5	2	2.6	817	V
5/13	三	肉燥乾麵 麵條、絞肉、時蔬	脆皮雞腿*1 雞腿/炸	蜜燒黑豆干 黑豆干、白芝麻/燒	蒜香花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	蔬菜湯 大白菜、鴻喜菇、肉絲		6	3	2.2	2.8	826	V
5/14	四	薏仁飯 白米、薏仁	鐵板豬柳 豬肉、洋蔥、甜椒/燒	咖哩粉絲煲 冬粉、絞肉/煮	鮮筍炒蛋 雞蛋、竹筍、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆00湯 綠豆、00		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
5/15	五	香Q白飯	鹹酥雞*3 雞肉/炸	酸菜滷米血 米血丁、酸菜/滷	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、玉米塊/煮	有機蔬菜	脆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋		6.2	2.5	2.4	2.7	803	V
5/18	一	芝麻飯 白米、芝麻	黃金燉肉 豬肉、南瓜/燉	塔香打拋肉*微辣 豬肉、豆干丁、番茄、四季豆、九層塔/煮	冬瓜煮 冬瓜、魚丸、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇絲	豆奶	6.5	2.5	2.4	2.6	895	V
5/19	二	香Q白飯	春川炒雞*微辣*3 雞肉、高麗菜/炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒/炒	薑絲海根 海帶根、肉絲/炒	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、肉絲		7	2.4	2	2.6	837	V
5/20	三	招牌炒麵 麵條、豬肉、時蔬	義式烤腿排*1 腿排/烤	海山醬黑輪 黑輪/煮	木耳炒小瓜 小黃瓜、玉米筍、木耳/炒	季節蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、排骨		6.4	2.5	2.5	3	833	V
5/21	四	紫米飯 白米、紫米	蒲燒鯛魚*1 鯛魚片/烤	枸杞絲瓜 絲瓜、肉絲、枸杞/煮	綜合滷味 黑豆干、杏鮑菇、素肚/滷	有機蔬菜	酸菜鮮筍湯 竹筍、酸菜		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
5/22	五	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉、筍乾/燒	塔香寬粉 寬粉、絞肉、九層塔/煮	蘿蔔肉羹 白蘿蔔、肉羹、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	摩摩啣啣 地瓜、芋頭、西谷米、珍珠		6.2	2.5	2.2	2.6	794	V
5/25	一	香Q白飯	泰式綠咖哩豬*微辣 豬肉、洋芋/煮	綜合滷味 豆干、杏鮑菇、毛豆/滷	蒜炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	海帶蘿蔔湯 白蘿蔔、海帶結		6.5	2.5	2.4	2.6	895	V
5/26	二	五穀飯 白米、五穀米	糖醋雞丁*3 雞肉、洋蔥/燒	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	金耳蒲瓜 蒲瓜、金針菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、大白菜		7	2.4	2	2.6	837	V
5/27	三	香鬆飯 白米、香鬆	薄皮炸雞腿*1 雞腿/炸	玉米肉茸 玉米粒、絞肉/煮	海帶干絲 海帶絲、白干絲、芹菜/炒	季節蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.4	2.5	2.5	3	833	V
5/28	四	紅藜米飯 白米、紅藜麥	蜜燒豬肉 豬肉、地瓜/煮	番茄肉漿 豆薯、絞肉、番茄/煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯*勾芡 南瓜、玉米粒、雞蛋		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
5/29	五	糙米飯 白米、糙米	香酥魚排*1 虱目魚排/炸	黃芽鴻喜菇 黃豆芽、鴻喜菇、紅蘿蔔/炒	醬燒豆腐 豆腐、絞肉、毛豆/燒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.2	2.5	2.2	2.6	794	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：臺灣。

*** 菜單中有些含有甲殼類、魚類、堅果、花生、芝麻、雞蛋、牛奶、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品..等對其食材過敏者，請避免食用。

**3章1Q黃豆奶供應倒數第二週禮拜一

營養師:王愛惠

電話:03-3701155#16