

裕民田精緻午餐

自強國中
115年5月菜單

	日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油脂 與堅 果類 (份)	熱量 (Kcal)
	5/1	五	勞動節連假~										
★	5/4	一	燕麥飯	香脆雞翅*1 雞翅/炸	醬炒素雞 杏鮑菇. 素雞. 絞肉/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜. 紅蘿蔔. 蝦皮/煮	產銷 履歷 蔬菜	海芽濃湯(勾芡) 海芽. 蛋	6	2	2	3	82
★	5/5	二	白米飯	薑汁燒魚 魚丁. 洋蔥. 薑/煮	雞柳條甜不辣 雞柳條. 甜不辣/炸	麻辣燙(微辣) 高麗菜. 金針菇. 油腐/煮	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 雞丁. 豆薯. 鮮菇	6	2	2	3	84
★	5/6	三	油蔥肉燥飯 絞肉. 毛豆. 紅蔥末	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	沙茶客家小炒 芹. 豆干. 紅蘿蔔. 肉絲/炒	蛋酥白菜 蛋. 大白菜. 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	紫芋西米露 芋頭. 西谷米	6	2	2	2	83
★	5/7	四	白米飯	筍香扣肉 肉角. 筍干/燒	玉米燴蛋 蛋. 玉米粒. 紅蘿蔔/炒	莎莎肉醬(不辣) 絞肉. 洋蔥. 番茄. 洋芋/煮	有機 蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜. 排骨	6	2	1	2	82
★	5/8	五	紫米香飯	塔香三杯雞 雞丁. 豆干. 九層塔/燒	螞蟻上樹 高麗菜. 絞肉. 冬粉. 蔥/炒	眷村蘿蔔煮 番茄. 蘿蔔. 紅蘿蔔. 海帶結/煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐. 味噌	6	2	1	2	83
★	5/11	一	白米飯	醬爆肉絲 肉絲. 洋蔥/燒	三杯綜合滷味 素肚. 四分干. 九層塔/煮	紅炒花椰 花椰. 紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	芋圓撞切 薏仁. 芋圓	6	2	2	3	80
★	5/12	二	麥片Q飯	卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排/炸	濃香咖哩(微辣. 不勾芡) 洋芋. 紅蘿蔔/煮	翠炒高麗 高麗菜. 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	巧達玉米湯(勾芡) 玉米. 蛋. 紅蘿蔔. 濃湯粉	6	2	2	3	82
★	5/13	三	夜市鐵板麵 玉米. 毛豆. 紅蘿蔔. 絞肉. 蘑菇醬	鐵路豬排*1 豬排/燒	五更豆腐煲(不辣) 豆腐. 金針菇. 木耳/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞. 冬瓜. 絞肉/燒	季節 蔬菜	白菜草菇雞湯 大白菜. 鮮菇. 雞丁	6	2	2	2	85
★	5/14	四	白米飯	杏鮑菇燒魚 魚丁. 豆薯. 杏鮑菇/煮	番茄炒蛋 番茄. 洋蔥. 蛋/燴	紅燒油豆腐 油豆腐. 絞肉/燒	有機 蔬菜	風味昆布湯 黃豆芽. 昆布. 肉片	6	2	2	2	81
★	5/15	五	小米飯	味噌燒豬 肉片. 高麗菜/燒	香香雞堡排 雞堡/炸	鮮菇肉末筍 筍. 絞肉. 鮮菇. 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔. 肉骨茶包. 肉片	6	2	2	3	83
★	5/18	一	白米飯	海苔雞米花 雞丁. 海苔粉/炸	香蒜奶香玉米 玉米. 馬鈴薯. 紅蘿蔔/煮	部隊鍋(微辣) 大白菜. 油腐. 金針菇. 肉片/煮	產銷 履歷 蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆. 粉圓	6	2	2	3	82
★	5/19	二	蕎麥米飯	蘑菇醬豬柳 蘑菇醬. 洋蔥. 豬柳/燒	BBQ甜不辣 甜不辣. 芝麻/燒	豆包炒脆芽 豆芽. 韭菜. 豆包絲. 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜. 蛋	6	2	2	2	82
★	5/20	三	肉絲炒飯 肉絲. 毛豆. 紅蔥末	香滷雞腿排*1 雞腿排/滷	塔香打拋豬(微辣) 絞肉. 番茄. 干丁. 九層塔/炒	木耳黃瓜煮 木耳. 大黃瓜. 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	四神湯 洋芋. 薏仁. 肉片	6	2	2	2	83
★	5/21	四	白米飯	金瓜燉魚 魚丁. 南瓜/燉	炒三絲 海帶絲. 白干絲. 紅絲/拌	日式燉蘿蔔 蘿蔔. 紅蘿蔔. 鮮菇/煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜. 肉絲	6	2	2	2	80
★	5/22	五	紫米香飯	濃郁咖哩雞(不勾芡) 雞丁. 馬鈴薯. 紅蘿蔔/煮	滑嫩蒸蛋 蛋. 蔥. 紅蘿蔔/蒸	雞塊+地瓜條 雞塊. 地瓜條/炸	有機 蔬菜	港式酸辣湯(勾芡. 微辣) 豆腐. 筍絲. 紅絲. 肉絲	6	2	2	3	85
★	5/25	一	白米飯	香蒜大排*1 蒜. 豬肉排/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	開陽白菜滷 大白菜. 木耳. 蝦皮/煮	產銷 履歷 蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆. 地瓜圓	6	2	2	2	80
★	5/26	二	燕麥飯	高麗燒雞 雞丁. 高麗菜. 紅蘿蔔/燉	醬燒海結麵輪 海結. 麵輪/燒	蒲瓜肉片 蒲瓜. 肉片. 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯(勾芡) 南瓜. 蛋. 玉米	6	2	2	2	81
★	5/27	三	義式直麵 玉米. 毛豆. 紅蘿蔔	金黃炸雞腿*1 雞腿/炸	濃郁茄汁肉醬 絞肉. 玉米. 洋芋. 番茄. 紅蘿蔔/煮	鮮炒花椰 花椰菜. 紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	忘憂草雞湯 金針花. 雞丁	6	2	2	3	82
★	5/28	四	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁. 油腐. 芝麻/炒	古早味菜頭粿 蘿蔔糕/炸	鹹水時蔬 高麗菜. 金針菇. 敏豆/煮	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜. 肉片. 薑絲	6	2	2	3	82
★	5/29	五	糙米飯	壽喜燒豬肉 肉片. 豆芽/炒	青蔥菜脯炊蛋 蛋. 菜脯. 蔥/炒	酸甜燒餃 水餃/燒	有機 蔬菜	日式豆醬湯 豆腐. 味噌. 海芽	6	2	1	2	83

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 蔡宜澄

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉. 雞肉. 鴨肉。

*過敏原資訊：「本菜單含蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」對其過敏體質者請詳閱菜單。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜