



好鮮 營養午餐

自強國中

115年 6 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	宵夜	湯品	產銷履歷 (雞)	產銷履歷 (豬)	產銷履歷 (魚)	產銷履歷 (牛)	產銷履歷 (羊)	產銷履歷 (其他)	產銷履歷 (其他)
6/1	一	地瓜飯 白米、地瓜	沙茶雞肉 雞肉、洋蔥/燒	麻婆豆腐*微辣 豆腐、絞肉/燒	木耳炒四季豆 四季豆、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋		6.8	2.4	2	2.6	823	V
6/2	二	香Q白飯	黑胡椒豬柳*微辣 豬肉、洋蔥/燒	莎莎肉醬 洋芋、絞肉、番茄/煮	金茸蒲瓜 蒲瓜、金針菇/炒	有標蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜、肉片		7	2.2	2	2.8	831	V
6/3	三	肉燥乾麵 麵條、絞肉、時蔬	鹹酥雞*3 雞肉/炸	鮮炒小黃瓜 小黃瓜、肉絲、紅蘿蔔/炒	芹香甜條 甜不辣、芹菜/炒	季節蔬菜	南瓜濃湯*勾芡 南瓜、玉米粒、雞蛋		6	3	2.2	2.6	817	V
6/4	四	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉、筍乾/燒	麥香雞堡*1 雞堡/炸	滑蛋絲瓜 絲瓜、雞蛋、紅蘿蔔/煮	有標蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.4	3	2.2	2.4	836	V
6/5	五	五穀飯 白米、五穀米	芝麻烤雞腿排*1 腿排/烤	玉米肉茸 玉米粒、絞肉/煮	彩繪銀芽 豆芽、豆包、紅蘿蔔、木耳/炒	有標蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、珍珠		6.5	2.2	2.5	2.6	800	V
6/8	一	香Q白飯	南洋綠咖哩雞*微辣 雞肉、洋芋/煮	香菇干丁 豆干丁、絞肉、香菇/燒	冬瓜煮 冬瓜、魚丸、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	脆薯肉絲湯 豆薯、肉絲		6.8	2.4	2	2.6	823	V
6/9	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	砂鍋魚丁 魚丁、凍豆腐、大白菜/煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	肉絲海根 海帶根、肉絲/煮	有標蔬菜	刺瓜排骨湯 大黃瓜、排骨		6.6	2.5	2	2.6	817	V
6/10	三	奶油義大利麵 義大利麵、絞肉、洋蔥	義式烤雞腿*1 雞腿/烤	海帶豆包絲 海帶、豆包絲、紅蘿蔔/炒	鮮菇花椰 花椰菜、香菇/炒	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6	3	2.2	2.8	826	V
6/11	四	糙米飯 白米、糙米	蜜燒雞 雞肉、地瓜/燒	瓜仔肉 絞肉、冬瓜、絞瓜/煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	有標蔬菜	酸辣湯*勾芡 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳、雞蛋		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
6/12	五	香Q白飯	古早味豬排*1 豬排/滷	三杯油豆腐 油豆腐、九層塔/燒	木耳炒高麗菜 高麗菜、木耳/炒	有標蔬菜	香菇雞湯 結頭菜、雞肉、香菇		6.2	2.5	2.4	2.7	803	V
6/15	一	黑芝麻飯 白米、芝麻	茄汁豬柳 豬肉、洋蔥/燒	芹香小炒 豆干片、芹菜、紅蘿蔔/炒	塔香寬粉 寬粉、絞肉/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、肉絲	豆奶	6.5	2.5	2.4	2.6	895	V
6/16	二	香Q白飯	豬燒鯛魚*1 鯛魚片/燒	蛋酥白菜滷 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔/煮	香菇滷肉 洋蔥、絞肉、香菇/滷	有標蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		7	2.4	2	2.6	837	V
6/17	三	滷肉飯 白米、絞肉	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥/燒	花枝卷*1+地瓜條 花枝卷、地瓜薯條/炸	塔香海茸 海茸、玉米粒、九層塔/煮	季節蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋		6.4	2.5	2.5	3	833	V
6/18	四	燕麥飯 白米、燕麥	嫩炸豬排*1 豬排/炸	綜合滷味 百頁、杏鮑菇、金針菇/滷	鮮筍炒肉 竹筍、肉絲/炒	有標蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
6/19	五	端午節快樂!!												
6/22	一	香Q白飯	蜜燒豬肉 豬肉、地瓜/燒	醬燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	彩椒高麗菜 高麗菜、甜椒/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜玉米湯 紫菜、玉米粒		6.5	2.5	2.4	2.6	895	V
6/23	二	紫米飯 白米、紫米	黃燜雞 雞肉、洋芋/燒	竹筍炒蛋 雞蛋、竹筍/炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍/煮	有標蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜、鴻喜菇、香菇		7	2.4	2	2.6	837	V
6/24	三	招牌炒麵 麵條、時蔬	香酥魚排*1 虱目魚排/炸	芝麻黑豆干 黑豆干、白芝麻/燒	黃瓜煮 大黃瓜、肉絲、紅蘿蔔、木耳/煮	季節蔬菜	海帶排骨湯 海帶、排骨		6.4	2.5	2.5	3	833	V
6/25	四	五穀飯 白米、五穀米	照燒雞 雞肉、洋蔥/燒	蒸蛋 雞蛋/蒸	鐵板銀芽 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	有標蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜、包心粉圓		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
6/26	五	香Q白飯	蜜燒里肌 里肌肉排/燒	咖哩洋芋*不勾芡 洋芋、絞肉/煮	肉絲炒四季豆 四季豆、肉絲、紅蘿蔔/煮	有標蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.2	2.5	2.2	2.6	794	V
6/29	一	香Q白飯	泡菜豬肉*微辣 豬肉、泡菜/煮	海帶干絲 海帶絲、白干絲、芹菜/炒	時蔬寬粉 寬粉、高麗菜、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯*勾芡 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.6	895	V
6/30	二	胚芽飯 白米、胚芽	奶油菇菇雞 雞肉、洋芋、杏鮑菇/煮	泰式打拋肉*微辣 絞肉、洋蔥、番茄、四季豆/煮	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯/炒	有標蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		7	2.4	2	2.6	837	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。

營養師:王愛惠

電話:03-3701155#16

*** 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