

裕民田精緻午餐

自強國中
115年6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)	
★	6/1	一	麥片飯	夜市香香雞 雞丁/炸	甜醬肉燥干丁 絞肉、干丁、甜麵醬/炒	蛋酥白菜 大白菜、蛋、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	冷露山粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓、薏仁	6.2	2.6	2.0	3.0	814	
★	6/2	二	白米飯	黑胡椒魚丁 (微辣) 魚丁、洋蔥/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	鮑菇絞肉煲 蘿蔔、杏鮑菇、絞肉/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.0	2.8	2.0	3.0	815	
★	6/3	三	瓜仔肉燥飯 瓜仔、絞肉	香燒雞腿排*1 雞腿排/燒	塔香素雞 素雞、海帶根、九層塔/燒	肉絲炒脆芽 豆芽、肉絲、豆包絲、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜、粉絲	6.3	2.6	2.0	2.8	812	
★	6/4	四	白米飯	筍干扣肉 豬肉丁、筍干/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	泰式魷魚丸 (微辣) 魷魚丸/燒	有機蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜、排骨	6.0	2.8	2.2	2.9	816	
★	6/5	五	胚芽米飯	豆薯燒雞 雞丁、豆薯、鮮菇/燒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆、紅蘿蔔/燒	冬瓜炒肉 冬瓜、肉片/炒	有機蔬菜	眷村肉羹湯 (勾芡) 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6.6	2.2	2.3	2.8	811	
★	6/8	一	小米飯	黃金炸豬排*1 豬排/炸	香濃咖哩 (微辣) (勾芡) 洋芋、紅蘿蔔/煮	高麗豆腐煲 高麗菜、豆腐、金針菇、豆皮/滷	產銷履歷蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西米露	6.4	2.7	2.2	3.0	841	
★	6/9	二	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁、洋蔥、蔥/燉	糖醋黑輪 黑輪/炒	青翠炒花椰 花椰菜、肉絲/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌、豆腐	6.0	2.7	2.2	2.8	804	
★	6/10	三	什錦拌麵 高麗菜、菇、雞蓉	鐵路豬排*1 豬排/燒	麻婆豆腐 (微辣) 豆腐、毛豆、絞肉/煮	黃瓜煮 黃瓜、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	番茄菇菇雞湯 番茄、鮮菇、雞丁	6.3	2.6	2.0	2.9	817	
★	6/11	四	蕎麥飯	家常黃燜魚 魚丁、馬鈴薯、鮮菇、彩椒/燉	金黃起司蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司/炒	乾煸敏豆 敏豆、豆干、絞肉/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.6	2.7	2.0	3.0	850	
★	6/12	五	白米飯	柱侯燉肉 肉片、蘿蔔/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	香燜炒筍 竹筍、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香濃玉米湯 (勾芡) 玉米、蛋、紅蘿蔔、濃湯粉	6.3	2.4	2.2	2.8	802	
★	6/15	一	小米飯	香脆雞翅*1 雞翅/炸	白鑽蜜汁干 黑豆干、芝麻/燒	韓式部隊鍋 (微辣) 豆皮、大白菜、金針菇、肉片/煮	產銷履歷蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	6.2	2.7	2.0	3.0	822	
★	6/16	二	白米飯	醬炒肉絲 肉絲、豆芽/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	香嫩蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	有機蔬菜	鮮菇雞湯 豆薯、雞丁、鮮菇	6.3	2.5	1.9	2.9	807	
★	6/17	三	打拋豬肉飯 (微辣) 絞肉、番茄、九層塔	招牌雞腿排*1 雞腿排/燒	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	麵筋滷蘿蔔 蘿蔔、麵筋、鮮菇/燒	季節蔬菜	四神湯 洋芋、薏仁、肉片	6.3	2.5	2.2	2.8	810	
★	6/18	四	紫米香飯	黃金扣肉 肉丁、南瓜/燒	雞塊+薯條 雞塊、地瓜條/炸	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 (微辣) (勾芡) 筍絲、豆腐、紅絲、蛋	6.6	2.7	1.9	3.0	847	
	6/19	五	端午節連假~											
★	6/22	一	白米飯	卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排/炸	沙茶客家小炒 沙茶、芹、豆干、紅蘿蔔、肉絲/炒	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	香甜地瓜湯 地瓜、芋圓	豆奶	6.0	2.8	2.1	3.0	818
★	6/23	二	糙米飯	蒜泥白肉 肉片、洋蔥、蒜泥/燒	香酥可樂餅 玉米布丁酥/炸	芋香白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳、芋頭/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片		6.6	2.0	2.1	3.0	800
★	6/24	三	義大利麵 玉米、毛豆、紅蘿蔔	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	杏鮑菇洋芋 杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔/煮	三杯麵腸 麵腸、九層塔/燒	季節蔬菜	金針雞湯 金針花、雞丁	6.7	2.2	2.1	2.8	813	
★	6/25	四	燕麥飯	和風豬排*1 豬排/燒	凍豆腐燴金針 凍豆腐、金針菇/燒	泡菜燒肉 (微辣) 高麗菜、泡菜、木耳、肉片/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 (勾芡) 南瓜、蛋、玉米	6.4	2.9	2.3	2.9	854	
★	6/26	五	白米飯	芝麻蜜燒魚 魚丁、四分干、芝麻/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	肉末炒筍 筍、絞肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 蘿蔔、貢丸、芹	6.0	2.7	2.4	2.8	809	
★	6/29	一	白米飯	蔥爆肉柳 肉柳、洋蔥、蔥/炒	蒜泥油腐 油腐、蒜/燒	菇菇花椰 花椰菜、鮮菇/炒	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6.0	2.6	2.4	2.8	801	
★	6/30	二	薏仁飯	酥脆雞腿*1 雞腿/炸	玉米炒蛋 蛋、玉米、紅蘿蔔/炒	麻辣燙 (微辣) 高麗菜、金針菇、豆皮/炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6.3	2.6	2.0	2.9	817	

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 譚芯惠

*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