

裕民田精緻午餐

百強國中
115年8-9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)
★	8/31	一	白米飯	薑汁燒肉 肉片, 高麗菜, 薑/煮	金黃波波粒 玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔/燒	葷菇蒲瓜 蒲瓜, 鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜	綠豆00 綠豆, 00	6 .	2 .	2 .	2 .	8 3
★	9/1	二	燕麥飯	香檸雞翅*1 檸檬雞翅/燒	韓式部隊鍋(微辣) 大白菜, 豆皮, 金針菇, 肉片/煮	香嫩蒸蛋 蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸	有機蔬菜	金針花雞湯 雞丁, 金針花	6 .	3 .	2 .	3 .	8 6
★	9/2	三	蘑菇鐵板麵 (幸福餐C) 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔, 絞肉, 蘑菇/燉	香燒大排*1 豬肉排/燒	蒜泥老皮豆腐 蒜, 油豆腐/燒	木耳花椰 花椰菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	6 .	3 .	1 .	2 .	8 9
★	9/3	四	海苔香鬆飯	夜市鹹酥魚 魚丁, 九層塔/炸	濃香咖哩(微辣)(勾芡) 洋芋, 紅蘿蔔/煮	脆炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯(勾芡) 南瓜, 玉米, 蛋, 濃湯粉	6 .	2 .	1 .	2 .	8 4
★	9/4	五	糙米飯	蔥香豬煲 肉柳, 洋蔥, 蔥/炒	雞塊*1+地瓜條 雞塊, 地瓜條/炸	海帶白干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6 .	2 .	2 .	3 .	8 6
★	9/7	一	白米飯 (幸福餐B)	酥炸魚排*1 魚排/炸	打拋豬肉片 肉片, 番茄, 干丁, 九層塔/炒	蝦香黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西米露	6 .	3 .	2 .	3 .	8 3
★	9/8	二	全穀飯	柱侯燉肉 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉	青蔥菜脯炊蛋 蛋, 菜脯, 蔥/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 .	2 .	1 .	2 .	8 6
★	9/9	三	小米飯	招牌雞腿排*1 雞腿排/燒	香滷拼盤 素肚, 海帶結/滷	白菜滷 大白菜, 木耳, 豆皮/煮	季節蔬菜	四神湯 薏仁, 豬肉, 洋芋	6 .	3 .	1 .	2 .	8 8
★	9/10	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽/炒	泰式魷魚丸*2(微辣) 魷魚丸/燒	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜, 雞丁, 薑絲	6 .	3 .	2 .	2 .	8 7
★	9/11	五	白米飯	日式雞肉丼 雞丁, 蔥, 洋蔥/煮	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 蔥/炒	眷村蘿蔔煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 番茄/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯(微辣)(勾芡) 豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋	6 .	2 .	2 .	2 .	8 4
★	9/14	一	蕎麥米飯	黃金燉豬 肉丁, 南瓜/燉	三杯蜜干 豆干, 九層塔/燒	清炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶磚, 小薏仁, 山粉圓	6 .	3 .	2 .	2 .	8 7
★	9/15	二	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	甘梅薯條 梅粉, 地瓜條/烤	蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 味噌	6 .	3 .	2 .	2 .	8 7
★	9/16	三	義大利麵 (幸福餐C) 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔	黃金炸豬排*1 豬排/炸	蒜炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 蒜/炒	獨門莎莎肉醬 絞肉, 玉米, 洋芋, 番茄, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜, 香菇, 金針菇, 肉片	6 .	2 .	1 .	3 .	8 5
★	9/17	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	日式茶碗蒸 蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸	冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋/燒	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉, 香菇, 肉絲, 蝦仁, 芹, 紅蘿蔔	6 .	3 .	2 .	2 .	8 7
★	9/18	五	糙米飯	京醬燒魚 魚丁, 洋蔥, 紅蘿蔔/燒	麥克雞堡排*1 雞堡排/炸	什錦脆芽 豆芽, 豆包絲, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁, 豆薯	6 .	3 .	2 .	3 .	8 7
★	9/21	一	白米飯 (幸福餐A)	喀滋卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排/炸	台式肉片滷味 肉片, 高麗菜, 金針菇/煮	醬炒素雞 素雞, 杏鮑菇/炒	產銷履歷蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜, 芋圓	6 .	3 .	2 .	3 .	8 9
★	9/22	二	麥片0飯	和風豬排*1 豬排/燒	麻婆豆腐(微辣) 豆腐, 毛豆, 絞肉/煮	BBQ甜不辣 甜不辣, 芝麻/燒	有機蔬菜	巧達濃湯(勾芡) 玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 濃湯粉	6 .	3 .	1 .	2 .	8 9
★	9/23	三	海苔香鬆飯	家常黃燜魚 魚丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒/燉	茄汁燴蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/燴	木耳扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 木耳/煮	季節蔬菜	筍香肉片湯 筍, 肉片	6 .	2 .	2 .	2 .	8 6
★	9/24	四	紫米香飯	可樂滷扣肉 豬肉丁, 筍干/燒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	日式關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 油豆腐, 鮮菇/煮	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6 .	3 .	2 .	3 .	8 5
	9/25	五	中秋節&教師節連假~										0
	9/28	一	中秋節&教師節連假~										0
★	9/29	二	白米飯 (幸福餐A)	西西里雞翅*1 檸檬雞翅/燒	黑胡椒豬柳(微辣) 豬柳, 洋蔥, 蔥/燒	芋香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭/煮	有機蔬菜	酸菜白肉湯 肉片, 酸菜	6 .	3 .	2 .	2 .	8 7
★	9/30	三	胚芽飯	香酥雞腿*1 雞腿/炸	遊龍鍋貼*2 鍋貼/煎	玉米乳酪蛋 蛋, 玉米, 紅蘿蔔, 起司/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 .	2 .	2 .	2 .	8 4

★ 標示為三章一0申請日 / ◎ 標示為幸福餐及大塊肉 / 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