



好鮮 營養午餐

自強國中

115 年 8.9 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	6歲以下 豆奶/水果	全蛋 雞腿(份)	豆魚 雞肉(份)	蔬菜 (份)	海鮮肉 類(份)	肉類 子雞(份)	總量 (大卡)	三餐 IQ
8/31	一	芝麻飯	豬肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔/燒	時蔬滷味 油豆腐、高麗菜、杏鮑菇/滷	彩椒花椰 花椰菜、甜椒/煮	產銷 履歷 蔬菜	消暑冬瓜湯 冬瓜、肉絲		6.4	2.5	2.4	2.5	808	V	
9/1	二	香Q白飯	芝麻烤雞腿*1 雞腿、白芝麻/烤	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	豆芽炒海帶絲 海帶絲、豆芽、木耳/炒	有機 蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍、酸菜		6.5	2.8	2.3	2.4	831	V	
9/2	三	C 白醬義大利麵 幸福餐 義大利麵、豬肉、洋蔥、花椰菜	黃金炸豬排*1 豬排/炸	芝麻藻莖片 藻莖片、白芝麻/煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、香菇、紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	枸杞銀耳湯 白木耳、枸杞		6.4	3.2	2.6	2.4	861	V	
9/3	四	紫米飯	義式魚丁 鯷魚丁、洋蔥/燒	芹香小炒 豬肉、豆干片、芹菜/炒	泡菜寬粉*微辣 寬粉、泡菜/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.5	2.5	2.3	2.5	813	V	
9/4	五	胚芽飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋/燉	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆/蒸	田園時蔬 豆薯、玉米粒、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	6.6	2.6	2.2	2.5	825	V	
9/7	一	香鬆飯 白飯、香鬆	沙茶豬肉 豬肉、洋蔥/燒	雞米花+地瓜薯條 雞米花、地瓜薯條/炸	白菜滷 大白菜、鴻喜菇、木耳/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	2.2	2.4	806	V	
9/8	二	五穀飯	香滷腿排*1 雞腿排/滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜/煮	有機 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、金針菇		6.6	2.8	2.2	2.4	835	V	
9/9	三	香Q白飯	鹹酥魚丁 鯷魚丁、南瓜/炸	季豆炒黑輪 四季豆、黑輪/炒	豆包佛手瓜 佛手瓜、豆包/炒	季節 蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆、麥片		6.5	2.6	2.3	2.5	820	V	
9/10	四	A 蕎麥飯 幸福餐	蜜汁烤雞腿*1 雞腿/烤	紅燒燉豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔/燉	鮮菇炒筍 竹筍、香菇/炒	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥、肉絲		6.4	3	2.6	2.5	851	V	
9/11	五	紫米飯	蒜泥白肉 豬肉、高麗菜/煮	凍腐燴金針 凍豆腐、金針菇/煮	薑絲海帶根 海帶根/煮	有機 蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍、肉片	水果	6.4	2.6	2	2.4	801	V	
9/14	一	麥片飯	京醬肉絲 豬肉、小黃瓜/燒	毛豆干丁 豆干丁、毛豆/炒	冬瓜煮 冬瓜、魚丸、紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜、鴻禧菇、香菇		6.6	2.6	2.5	2.4	828	V	
9/15	二	C 什錦炒麵 幸福餐 麵條、豬肉、時蔬	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	菜脯蛋 雞蛋、菜脯/炒	蒜香花椰 花椰、木耳/炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 豆薯、排骨		6.5	2.8	2.5	2.4	836	V	
9/16	三	五穀飯	砂鍋魚丁 鯷魚丁、凍豆腐、大白菜/煮	芝麻四季豆 四季豆、紅蘿蔔、白芝麻/炒	枸杞高麗菜 高麗菜、肉絲、枸杞/炒	季節 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜塊、山粉圓		6.4	2.6	2.2	2.4	806	V	
9/17	四	香Q白飯	卡啦雞排*1 雞排/炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	芋香玉米粒 玉米粒、芋頭/煮	有機 蔬菜	佛手瓜肉絲湯 佛手瓜、肉絲		6.6	2.6	2.5	2.4	828	V	
9/18	五	糙米飯	蘑菇醬豬柳 豬肉、蘑菇、洋蔥/燒	海結滷油豆腐 海帶結、油豆腐/滷	韭菜豆芽 豆芽菜、韭菜/炒	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	水果	6.5	2.6	2.2	2.5	818	V	
9/21	一	紅藜米飯	蒜味豬排*1 豬排/燒	芹菜雙絲 白干絲、海帶絲、芹菜/炒	甘梅地瓜條 地瓜、甘梅/炸	產銷 履歷 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇	豆奶	6.8	3	2.2	2.4	864	V	
9/22	二	薏仁飯	堅果辣子雞*微辣 雞肉、時蔬、堅果/炒	脆炒豆薯 絞肉、豆薯、紅蘿蔔/炒	塔香海茸 海茸、九層塔/炒	有機 蔬菜	珍菇冬瓜湯 冬瓜、金針菇		6.4	2.5	2.3	2.6	810	V	
9/23	三	B 蕎麥飯 幸福餐	蒲燒鯛魚*1 鯛魚/烤	回鍋肉 豬肉、豆干、高麗菜/燒	鮮菇玉筍 玉米筍、香菇、洋蔥/炒	季節 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.6	2.8	2.3	2.4	838	V	
9/24	四	香Q白飯	香蔥油雞 雞肉、豆芽菜、青蔥/煮	肉燥蒸蛋 雞蛋、絞肉/煮	蒜香四季豆 四季豆、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.4	2.6	2.2	2.4	806	V	
9/25	五	中秋節快樂！！													
9/28	一	教師節快樂！！													
9/29	二	A 芝麻飯 幸福餐	檸檬雞翅*1 雞翅/烤	糖醋排骨 豬肉、時蔬/燒	金針菇炒花椰 花椰菜、金針菇/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯*勾芡 南瓜、玉米粒、雞蛋		6.5	2.8	2.6	2.5	843	V	
9/30	三	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉、梅干/燒	豆皮絲瓜 絲瓜、豆皮、紅蘿蔔/煮	醬燒洋芋 洋芋、杏鮑菇/燒	產銷 履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、豆腐、味噌		6.6	2.6	2.2	2.5	825	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

*3章IQ回饋豆奶一次，每週供餐滿5天供應一次水果。

★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。

營養師:王愛惠、胡羽呢
電話:03-3701155#16

