

裕民田精緻午餐

百強國中
115年10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)	油類與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
★	10/1	四	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/燒	香嫩蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	黃瓜煮 紅蘿蔔、黃瓜/煮	有機蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片		6.6	2.7	2.3	2.9	853
★ ◎	10/2	五	小米飯	鐵路豬排*1 豬排/燒	香濃咖哩(微辣)(勾芡) 洋芋、紅蘿蔔/煮	豆芽炒肉絲 豆芽、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜	酸辣湯(微辣)(勾芡) 筍絲、豆腐、紅絲、蛋		6.5	3.3	2.2	2.8	884
★ ◎	10/5	一	白米飯	卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排/炸	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	紅炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		6.2	3.3	2.2	3.0	872
★	10/6	二	海苔香鬆飯	醬爆炒魚 魚丁、洋蔥、蔥/炒	香酥奶油餅 玉米布丁酥/炸	鮮脆花椰 花椰菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 鮮菇、雞丁、蘿蔔		6.3	2.8	2.3	3.0	844
★ ◎	10/7	三	什錦拌麵 (幸福餐C) 麵、蔬菜	香燒雞翅*1 雞翅/燒	滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、海帶根、九層塔/燒	香燜鮮筍 筍、紅蘿蔔/燜	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆、QQ		6.6	2.8	2.2	2.8	853
★	10/8	四	糙米飯	洋芋扣肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燒	香嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	紅燒冬瓜 冬瓜、豆皮、鮮菇/燒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌		6.3	3.0	2.2	2.8	847
	10/9	五	國慶日放假一天~											
★ ◎	10/12	一	全穀飯 (幸福餐B)	如意魚排*1 魚排/炸	沙茶肉絲炒干 肉絲、豆干、沙茶/炒	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭		6.5	3.2	2.3	3.0	888
★	10/13	二	白米飯	京醬肉絲 肉絲、豆芽/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	拌炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜	竹筍排骨湯 筍片、排骨		6.0	3.3	2.3	2.8	851
★ ◎	10/14	三	薏仁飯	迷迭香雞腿排*1 雞腿排/燒	白鑽燴蜜干 黑豆干、芝麻/滷	醬燒甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	季節蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片		6.3	3.6	1.7	2.8	880
★	10/15	四	海苔香鬆飯	脆皮雞腿*1 雞腿/炸	翠綠絲瓜 絲瓜、金針菇/煮	和風白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇/煮	有機蔬菜	巧達濃湯(勾芡) 玉米、蛋、紅蘿蔔		6.5	2.7	2.2	3.0	848
★	10/16	五	胚芽米飯	杏鮑菇燒雞 雞丁、豆薯、杏鮑菇/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結、黃豆芽、肉片	水果	6.4	2.7	2.4	2.8	837
★	10/19	一	雜糧飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	麻辣燙(微辣) 四分干、金針菇、高麗菜/燴	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 紅豆、地瓜圓	豆奶	6.6	2.8	2.1	3.0	860
★ ◎	10/20	二	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	紅燒油腐 油腐、絞肉/燒	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		6.0	3.6	2.3	2.8	874
★ ◎	10/21	三	羅勒義大利麵	京都炸豬排*1 豬排/炸	奶燉洋芋塊 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	季節蔬菜	肉羹湯(勾芡) 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲		6.5	3.0	2.3	3.0	873
★	10/22	四	紫米飯	高麗燒雞 雞肉、高麗菜/燒	香蒜玉米粒 玉米、紅蘿蔔、絞肉/燒	眷村蘿蔔煮 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐		6.3	2.7	2.3	2.8	827
★	10/23	五	海苔香鬆飯	黑胡椒魚丁(微辣) 魚丁、洋蔥、蔥/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	鮮菇炒筍 筍、鮮菇/炒	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	水果	6.2	2.9	2.2	2.8	833
	10/26	一	光復節補假一天~											
★ ◎	10/27	二	白米飯	吮指脆雞翅*1 雞翅/炸	泰式打拋豬(微辣) 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒	韭菜銀芽 豆芽、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉		6.0	3.3	2.3	3.0	860
★	10/28	三	小米飯	糖醋燒魚 魚丁/炸	麻婆豆腐(微辣) 豆腐、絞肉、毛豆/煮	蛋酥白菜 大白菜、蛋、豆皮、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓		6.8	2.7	2.2	2.8	860
★	10/29	四	白米飯	三杯塔香雞 雞丁、九層塔、米血/燒	金黃乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司/炒	乾煸敏豆 敏豆、絞肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	粉絲冬菜湯 冬菜、粉絲、肉絲		6.2	2.9	1.7	3.0	829
★ ◎	10/30	五	蕎麥飯 (幸福餐A)	和風豬排*1 豬排/燒	麻油雞 雞丁、高麗菜、薑/煮	木耳黃瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯(勾芡) 南瓜、蛋、玉米		6.4	3.2	2.2	2.8	869

★ 標示為三章一Q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