



好鮮營養午餐

自強國中

115年10月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	香 豆 奶 水 包	全 雞 雞 腿 (份)	豆 魚 雞 肉 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 類 (份)	糖 量 (大 卡)	三 重 IQ
10/1	四 大 地	糙米飯	香酥雞腿*1 雞腿/炸	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、木耳/煮	韭菜豆苳 豆苳菜、韭菜/炒	有機 蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓、QQ		6.4	2.8	2.4	2.4	826	V
10/2	五	蕎麥飯	豆豉魚丁*3 鯊魚丁、豆豉/燒	腰果豆干 豆干、腰果/燒	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	冬瓜玉米湯 冬瓜、玉米		6.4	2.4	2.5	2.6	808	V
10/5	一 大 地	芝麻飯	脆皮雞翅*1 雞翅/炸	麻婆豆腐*微辣 豆腐、絞肉/煮	彩椒豆薯 豆薯、彩椒/炒	產銷 履歷 蔬菜	番茄豆苳湯 番茄、黃豆苳		6.4	2.5	2.2	2.8	817	V
10/6	二	香Q白飯	味噌魚丁*3 鯊魚丁、洋葱、味噌/燒	雞茸玉米粒 玉米粒、雞肉/煮	針菇佛手瓜 佛手瓜、金針菇、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、珍珠		6.6	2.8	2.3	2.5	842	V
10/7	三 幸 福	肉燥乾麵 麵條、絞肉	義式烤雞腿*1 雞腿/烤	時蔬滷味 豆干、高麗菜、杏鮑菇/滷	塔香海茸 海茸、九層塔/炒	季節 蔬菜	海苳味噌湯 海苳菜、味噌		6.4	2.6	2.4	2.5	816	V
10/8	四	紅藜米飯	鐵板豬柳 豬肉、豆苳菜/炒	金瓜蒸蛋 雞蛋、南瓜/蒸	鮮菇花椰 花椰菜、香菇、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋葱		6.6	2.8	2.2	2.4	835	V
10/9	五	雙十國慶快樂！！												
10/12	一 幸 福	薏仁飯	虱目魚排*1 虱目魚排/炸	白菜雞 雞肉、凍豆腐、大白菜/煮	什錦時蔬 海帶絲、黃豆苳、紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、金針菇		6.4	2.6	2.4	2.4	811	V
10/13	二	香Q白飯	椰香綠咖哩雞*不勾芡 雞肉、洋葱、四季豆/燒	番茄炒蛋 番茄、雞蛋/炒	脆瓜炒玉筍 小黃瓜、玉米筍/炒	有機 蔬菜	銀魚海結湯 海帶絲、肉絲、小魚干		6.4	2.4	2.5	2.5	803	V
10/14	三	黃金小米飯	蒙古炒肉 豬肉、豆苳/燒	筍香油豆腐 油豆腐、竹筍/滷	田園時蔬 豆薯、玉米粒、毛豆/煮	季節 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、芋頭、香菇		6.5	3	2	2.4	838	V
10/15	四	蘑菇肉醬麵 麵條、絞肉、蘑菇	三杯雞 雞肉、米酒/燒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜、包心粉圓		6.6	2.6	2.4	2.5	830	V
10/16	五 大 地	蕎麥飯	懷舊豬排*1 豬排/燒	豆包佛手瓜 佛手瓜、豆包/炒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬/煮	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉	水果	6.6	2.4	2.5	2.4	813	V
10/19	一 大 地	香Q白飯	香滷雞腿*1 雞腿/滷	泰式打拋肉*微辣 絞肉、干丁、蕃茄、四季豆/煮	芝麻藻唇片 藻唇片、白芝麻/煮	產銷 履歷 蔬菜	鮮筍湯 竹筍、酸筍	豆奶	6.4	2.8	2.5	2.4	829	V
10/20	二	芝麻飯	味噌魚丁*3 鯊魚丁、洋葱、味噌/燒	白菜滷 大白菜、素珍菇、木耳/煮	銀芽炒干絲 白干絲、豆苳/炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		7	2.6	2.2	2.5	853	V
10/21	三	紫米飯	左宗雞 雞肉、洋葱、彩椒/燒	芹香豆干 豆干、肉絲、芹菜/炒	蘿蔔燒海結 蘿蔔、海帶絲/燒	季節 蔬菜	豆薯湯 豆薯、紅蘿蔔		6.6	2.8	2.2	2.4	835	V
10/22	四 幸 福	芋香炊飯 白米、芋頭、絞肉	日式炸豬排*1 豬排/炸	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米粒/蒸	肉燥四季豆 四季豆、絞肉/燙	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨		6.4	2.4	2.3	2.6	803	V
10/23	五	糙米飯	蜜燒豬肉 豬肉、地瓜/燒	海結滷烤麩 海帶絲、烤麩/滷	客家燻筍 竹筍、梅干菜/煮	有機 蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、紅蘿蔔、洋葱	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	832	V
10/26	一	~臺灣光復紀念日補假~												
10/27	二 幸 福	紫米飯	鐵路豬排*1 豬排/滷	番茄燉雞 雞肉、番茄/燒	咖哩洋芋*不勾芡 洋芋、紅蘿蔔、絞肉/煮	有機 蔬菜	玉米濃湯*勾 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔、洋葱		6.6	2.8	2.2	2.4	835	V
10/28	三	香菇油飯 糯米、絞肉、香菇	鳳梨雞球*3 雞肉、洋葱、鳳梨/煮	筍香油豆腐 油豆腐、竹筍/滷	芝麻藻唇片 藻唇片、白芝麻/煮	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.5	2.4	821	V
10/29	四 大 地	麥片飯	五香滷腿排*1 腿排/滷	肉燥蒸蛋 雞蛋、絞肉/蒸	白醬花菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆、麥片		6.4	2.6	2.6	2.5	821	V
10/30	五	芝麻飯	金瓜燉肉 豬肉、南瓜/燉	海帶雙絲 海帶絲、白干絲、芹菜/炒	木耳白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐		6.2	2.8	2.2	2.5	812	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重IQ回饋豆奶一次,每週供餐滿5天供應一次水果。

*** 菜單中有些含有中蝦類、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、胡羽妮
電話:03-3701155#16

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:臺灣。