



好鮮 營養午餐

自強國中

115 年 11 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3章豆奶/水果	全蛋雞腿(份)	豆腐雞肉(份)	蔬芽菜(份)	油面筋(份)	熟量(大卡)	三章10
11/2	一	香Q白飯	紅燒肉 豬肉、蘿蔔/燒	麻婆豆腐*微辣 豆腐、絞肉/煮	四季豆炒甜條 四季豆、甜不辣/炒	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯*不勾芡 南瓜、玉米粒		6.4	2.5	2.2	2.8	817	V
11/3	二	紫米飯 白米、紫米	黃燜雞 雞肉、洋芋/燜	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6.6	2.8	2.3	2.5	842	V
11/4	三	C 幸福 滷肉飯 白米、絞肉	轟炸雞腿*1 雞腿/炸	鮮菇燒油豆腐 油豆腐、香菇/燒	銀芽肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蔬菜菇菇湯 高麗菜、金針菇、鴻喜菇		6.4	2.6	2.4	2.5	816	V
11/5	四	大塊 香Q白飯	鐵路豬排 豬排/燒	蘿蔔滷 白蘿蔔、麵腸/滷	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋/煮	有機蔬菜	冬瓜雞肉湯 冬瓜、雞肉		6.6	2.8	2.2	2.4	835	V
11/6	五	胚芽飯 白米、胚芽	蔥燒魚丁 魚丁、洋蔥/燒	蜜燒黑豆干 黑豆干/燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬/煮	有機蔬菜	結頭肉片湯 結頭菜、肉片	水果	6.4	2.4	2.5	2.6	808	V
11/7	六	運動會 茄汁義大利麵 義大利、絞肉、番茄	唐揚炸雞*3 雞肉、杏鮑菇/炸	豆沙包*1 包子/蒸	奶香花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.4	2.4	2.5	2.6	808	V
11/9	一	大塊 黃金小米飯 白米、小米	香酥雞排*1 去骨雞排/炸	毛豆干丁 豆干丁、毛豆/燒	針菇佛手瓜 佛手瓜、金針菇/煮	產銷履歷蔬菜	味噌湯 洋蔥、肉絲、味噌		6.4	2.6	2.4	2.4	811	V
11/10	二	香Q白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋/燉	芹香黑輪 黑輪、芹菜/炒	喜菇黃芽 黃豆芽、鴻喜菇/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.4	2.4	2.5	2.5	803	V
11/11	三	C 幸福 香鬆飯 白米、香鬆	芝麻烤雞腿*1 雞腿/烤	奶香洋芋 洋芋、毛豆、培根/煮	肉絲高麗菜 高麗菜、肉絲/炒	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片		6.5	3	2	2.4	838	V
11/12	四	糙米飯 白米、糙米	紅燒魚丁*3 魚丁、洋蔥/燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	肉燥四季豆 四季豆、絞肉/煮	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
11/13	五	運動會補休！												
11/16	一	A 幸福餐 紅藜米飯 白米、紅藜麥	醬燒大排*1 豬排/燒	台式炸雞*3 雞肉/炸	蔥爆豆干 豆干片、洋蔥/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜塊、山粉圓		6.4	2.8	2.5	2.4	829	V
11/17	二	麥片飯 白米、麥片	梅干扣肉 豬肉、芹菜、麵筋/燒	蒸蛋 雞蛋/蒸	田園時蔬 洋芋、玉米粒、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		7	2.6	2.2	2.5	853	V
11/18	三	大塊 香Q白飯	香酥雞腿*1 雞腿/炸	泡菜豆腐煲*微辣 豆腐、泡菜/煮	蒜香花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇		6.6	2.8	2.2	2.4	835	V
11/19	四	薏仁飯 白米、薏仁	三杯魚丁*3 魚丁、米血/燒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲/炒	結頭炒菇 結頭菜、香菇/炒	有機蔬菜	玉米濃湯*不勾芡 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔		6.4	2.4	2.3	2.6	803	V
11/20	五	五穀飯 白米、五穀米	BBQ燒肉片 豬肉、豆芽/燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥/炒	塔香海茸 海茸、九層塔/煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	832	V
11/23	一	B 幸福餐 黃金小米飯 白米、小米	香酥魚排*1 虱目魚排/炸	義式燉肉 豬肉、番茄/燉	沙茶高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	酸辣湯*勾芡 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳	豆奶	6.4	2.8	2.5	2.4	829	V
11/24	二	香Q白飯	和風燒雞 雞肉、洋蔥/燒	瓜仔肉 冬瓜、絞肉、絞瓜/煮	韭菜炒豆干 豆干片、韭菜/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜、肉片		6.6	2.8	2.2	2.4	835	V
11/25	三	胚芽飯 白米、胚芽	京醬豬柳 豬柳、洋蔥/燒	麵腸燒杏鮑菇 麵腸、杏鮑菇、小黃瓜/燒	時蔬粉絲 冬粉、大白菜/煮	季節蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉		6.5	2.6	2.5	2.4	821	V
11/26	四	大塊 燕麥飯 白米、燕麥	義式烤雞腿排*1 腿排/烤	黃金炒玉米 玉米粒、絞肉/炒	關東煮 白蘿蔔、貢丸/煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄		6.4	2.6	2.6	2.5	821	V
11/27	五	香Q白飯	鹹酥雞*3 雞肉/炸	滷味豆干 豆干/滷	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	水果	6.2	2.8	2.2	2.5	812	V
11/30	一	芝麻飯 白米、芝麻	麻油豬肉 豬肉、高麗菜、米血/煮	洋芋燒杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇/燒	酸菜麵腸 麵腸、酸菜/炒	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.4	2.8	2.5	2.4	829	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1Q回饋豆奶一次(，每週供餐滿5天供應一次水果(週五)。

*** 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、胡羽妮

電話:03-3701155#16

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣。