



芎林國中 營養午餐

110 年 4 月份葷食菜單



本菜單使用之豬肉皆為「國產可溯食材」，敬請安心享用。

日期	星期	主食	副食一	副食二	蔬菜	湯品	其他	全穀精糧類 (份)	豆蛋魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品 (份)	熱量 (kcal)
1	四	小米飯 蒸/白米、小米	燒滷豆干 滷/中干丁、小黃瓜、紅仁、 白芝麻	番茄炒蛋 炒/雞蛋、番茄、蔥	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	綠豆地瓜湯 煮/綠豆、地瓜	蔬食日 水果	6.5	2.4	1.3	2.6	1.0	0.0	844.5
2	五	【清明節/兒童節 補假一天】												
5	一	【清明節/兒童節 補假一天】												
6	二	紫米飯 蒸/白米、紫米	彩椒豬柳 炒/豬柳、彩椒、洋葱、 腰果	玉米甜條 燴/豬絞肉、玉米粒、紅甜條、白甜條、蔥	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	鮮筍雞湯 煮/雞胸丁、鮮筍		6.8	2.4	1.7	2.6	0.0	0.0	816
7	三	特餐	古早味菜飯 蒸/豬絞肉、菜脯、高麗菜、生香菇、芹菜、枸杞、老薑	麥克雞塊*3 炸/麥克雞塊	當令時蔬 炒/當令時蔬	冬瓜肉片湯 煮/豬肉片、冬瓜、薑絲		6.0	2.1	1.6	2.6	0.0	0.0	735
8	四	大麥仁飯 蒸/白米、小薏仁	海結黑干 燒/大黑干、海帶結、黑輪、蔥	香料炒蛋 炒/雞蛋、洋葱、玉米粒、匈牙利紅椒粉	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	紅豆小湯圓 煮/紅豆、小湯圓	蔬食日 水果	6.9	2.0	1.2	2.6	1.0	0.0	840
9	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	★ 酥炸魚片 炸/生鮮魚片、九層塔、胡椒粉、地瓜	麻婆大瓜 燒/豬絞肉、三色丁、大黃瓜、蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	番茄芙蓉湯 煮/雞蛋、番茄、蔥花		5.9	2.0	2.0	2.7	0.0	0.0	735
12	一	白米飯 蒸/白米	咖哩雞丁 燒/雞胸丁、洋芋、紅仁、咖哩粉	芹香小炒 炒/豬肉絲、乾魷魚、豆干片、芹菜、木耳絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	榨菜肉絲湯 煮/豬肉絲、榨菜絲、紅蔥頭	保久乳	5.9	2.3	1.2	2.6	0.0	0.8	853
13	二	小米飯 蒸/白米、小米	蔥爆肉 炒/豬肉片、洋葱、豆芽菜、蔥、黑胡椒粒	絲瓜麵線 燒/魷魚羹、絲瓜、紅糖線、枸杞、薑絲	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	鮮蔬雞湯 煮/雞胸丁、高麗菜、生香菇、紅仁		5.8	2.4	2.3	2.5	0.0	0.0	757
14	三	特餐	茄汁義大利麵 炒/豬絞肉、三色丁、番茄、洋葱、白圓麵、義大利香料	★ 黃金魚排*1 炸/調理魚排	當令時蔬 炒/當令時蔬	南瓜濃湯 煮/素火腿、玉米粒、洋芋、南瓜、乳香玉米粉		4.0	2.1	1.1	2.6	0.0	0.0	582
15	四	麥片飯 蒸/白米、麥片	沙茶油腐 燒/小四角油腐、白仁、紅仁、蔥、沙茶醬	海芽蒸蛋 蒸/雞蛋、海芽、 核桃	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	鳳梨銀耳 煮/白木耳、鳳梨片	蔬食日 水果	5.5	1.9	1.2	2.5	1.0	0.0	730
16	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	桂筍燒雞 燒/雞胸丁、桂竹筍、朴菜、老薑	螞蟻上樹 炒/豬絞肉、玉米粒、木耳絲、高麗菜、冬粉、蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	蘿蔔黑輪湯 煮/黑輪、白仁、芹菜		5.8	2.1	2.1	2.6	0.0	0.0	733
19	一	白米飯 蒸/白米	★ 椒鹽油甘魚*1 炸/油甘魚、胡椒粉	鮮炒高麗 炒/豬肉片、魚板、高麗菜、紅仁、沙茶醬	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米紅棗湯 煮/雞胸丁、玉米結、紅棗、薑絲	保久乳	5.9	2.1	1.6	2.6	0.0	0.8	848
20	二	紫米飯 蒸/白米、紫米	酸菜鴨 煮/鴨丁、酸菜心、凍豆腐、薑絲	木樨小瓜 炒/豬肉絲、雞蛋、小黃瓜、生鮮木耳、涼薯	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	★ 味噌湯 煮/洋葱、海芽、味噌、柴魚粉、青蔥		5.5	2.4	2.2	2.6	0.0	0.0	737
21	三	特餐	炒米粉 炒/豬肉絲、蝦米、豆芽菜、韭菜、生香菇、紅仁、米粉	香滷豬排*1 滷/調理豬排	當令時蔬 炒/當令時蔬	黃瓜雞湯 煮/雞胸丁、大黃瓜		3.0	2.5	1.5	2.6	0.0	0.0	552
22	四	小米飯 蒸/白米、小米	脯香干丁 炒/小干丁、菜脯、小黃瓜、黑豆豉	紅仁炒蛋 炒/雞蛋、紅仁	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	綠豆QQ 煮/綠豆、QQ	蔬食日 水果	6.5	2.5	1.4	2.6	1.0	0.0	855
23	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	鳳梨木耳嫩雞 燒/雞胸丁、洋葱、鳳梨片、生鮮木耳、 杏仁片 、蔥	冬瓜鮮燴 燴/黑輪、秀珍菇、冬瓜、薑絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	★ 白菜肉片湯 煮/豬肉片、大白菜、紅仁、柴魚粉		5.5	2.1	2.4	2.6	0.0	0.0	720
26	一	白米飯 蒸/白米	★ 檸香魚片*1 炸/生鮮魚片、胡椒粉、檸檬椒鹽	朴菜桂筍 燒/豬肉片、麵輪、朴菜、桂竹筍、老薑	當令時蔬 炒/當令時蔬	蕃茄凍腐湯 煮/豬肉絲、凍豆腐、番茄、青蔥	保久乳	5.5	2.0	1.8	2.6	0.0	0.8	817
27	二	麥片飯 蒸/白米、麥片	紅燒肉 滷/豬肉角、白仁、青蔥	韭香銀芽 炒/豬肉絲、豆芽菜、韭菜、木耳絲、紅仁、黑胡椒粒	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	紫菜針菇湯 煮/雞蛋、紫菜、金針菇、蔥		5.5	2.2	1.9	2.6	0.0	0.0	715
28	三	特餐	芋香瘦肉粥 煮/豬絞肉、芹菜、雞蛋、芋頭、高麗菜、紅蔥頭	香滷雞腿*1 滷/生鮮雞腿、滷包、蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	芝麻包 蒸/芝麻包		4.4	2.1	1.0	2.5	0.0	0.0	603
29	四	大麥仁飯 蒸/白米、小薏仁	醬爆干片 炒/豆干片、彩椒、 白芝麻 、甜麵醬	★ 茶碗蒸 蒸/雞蛋、魚板、生香菇	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	紅豆西谷米 煮/紅豆湯、西谷米	蔬食日 水果	6.4	2.3	1.1	2.6	1.0	0.0	825
30	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	宮保雞丁 燒/雞胸丁、中干丁、乾辣椒、 油花生 、紅仁	咖哩洋芋 滷/豬肉角、洋芋、洋葱、南瓜、青花菜、咖哩粉	當令時蔬 炒/當令時蔬	涼薯肉片湯 煮/豬肉片、涼薯、紅蔥頭		6.2	2.6	1.4	2.6	0.0	0.0	781

*含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

冰翔食品股份有限公司 營養師製