



健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



112年6月 八德國中菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧份	豆魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	熱量大卡
6/1	四	白飯	熱炒三杯雞 雞肉+米血糕/炒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	雲耳炒黃瓜 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	蔬菜蛋花湯 高麗菜+雞蛋/煮	6.3	2.5	2.1	2.5	793.5
6/2	五	糙米飯	醃醃燒肉 豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	雙色花椰 白花菜+青花菜+胡蘿蔔/炒	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥/炒	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮	6.5	2.4	2.2	2.6	807.7
6/5	一	薏仁飯	可樂棒棒腿x2 翅小腿x2/燒	鍋燒蒲瓜 蒲瓜+蝦皮+胡蘿蔔/煮	田園玉米 玉米粒+胡蘿蔔+絞肉/炒	味噌豆腐湯 豆腐/煮	6.4	2.5	2.1	2.6	805.5
6/6	二	白飯	黑胡椒里肌排 豬排/燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	醬燒黑輪 黑輪+洋葱/燒	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮	6.5	2.3	2.2	2.5	799.5
6/7	三	滷肉飯	卡滋炸雞排 雞排/炸	奶香白菜 大白菜+金針菇+胡蘿蔔/煮	紅燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮	6.3	3	2.1	2.5	835.5
6/8	四	白飯	豚肉咖哩 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	炸醬干丁 豆干丁+絞肉/煮	韭香銀芽 豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	6.4	2.4	2.1	2.5	793.3
6/9	五	小米飯	糖醋魚丁 虱目魚丁+洋蔥/燒	塔香海茸 海茸/炒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲/煮	6.5	2.5	2.2	2.6	814.5
6/12	一	燕麥飯	蒜泥白肉 豬肉+豆芽菜/炒	芝麻黑干丁 黑豆丁+芝麻/煮	和風關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+貢丸/煮	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮	6.3	2.5	2.1	2.5	793.5
6/13	二	白飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	黃金玉米蛋 雞蛋+玉米粒/炒	開陽高麗 高麗菜+蝦皮+胡蘿蔔/炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮	6.4	2.4	2.2	2.4	786.6
6/14	三	肉絲炒麵	日式炸豬排 豬排/炸	竹筍炒肉絲 竹筍+胡蘿蔔+肉絲/炒	五更豆腐煲 豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮	銀耳甜湯 百木耳+枸杞/煮	6.3	2.3	2.1	2.6	783.3
6/15	四	白飯	親子燒肉丼 雞肉+洋葱/煮	蔬菜冬粉 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	蜜汁甜不辣 甜不辣+洋葱/燒	酸辣湯 豆腐+筍絲/煮	6.4	2.4	2.2	2.5	795.5
6/16	五	五穀飯	鐵板魚丁 鯊魚+洋葱/燒	醬滷冬瓜 冬瓜+胡蘿蔔+海帶結/煮	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮	6.5	2.5	2.2	2.6	814.5
6/17	六	白飯	蘿蔔燉雞 雞肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	干片小炒 豆干+肉絲+芹菜/炒	木耳炒花菜 花椰菜+木耳/炒	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮	6.3	2.4	2.1	2.5	786.6
6/19	一	麥片飯	沙茶魚丁 鯊魚+白蘿蔔/煮	黑胡椒玉米 玉米粒+胡蘿蔔/炒	鐵板豆芽 豆芽菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮	6.4	2.5	2.2	2.6	807.5
6/20	二	白飯	韓式炒肉片 豬肉+大白菜/炒	蝦香黃瓜 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔+蝦皮/炒	筍片油豆腐 油豆腐+筍片/煮	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	6.4	2.5	2.1	2.7	809.5
6/21	三	乾拌麵	搖搖海苔鹹酥雞 雞肉+海苔粉/炸	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	香拌海帶根 海帶根+胡蘿蔔/炒	芋頭西米露 芋頭+西米露/煮	6.3	2.3	2.2	2.6	785.5
6/26	一	燕麥飯	蒜味豬排 豬排/燒	四季豆干片 豆干片+四季豆/炒	芋香白菜滷 大白菜+芋頭+蛋酥/滷	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮	6.4	2.9	2.2	2.5	833.3
6/27	二	白飯	酥炸魚排 虱目魚排/炸	昆布燒白仁 海帶結+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	水晶粉絲 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮	6.5	2.5	2.3	2.6	817.7
6/28	三	火腿蛋炒飯	洋蔥豬肉柳 豬肉+洋蔥/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	紅燒冬瓜 冬瓜+胡蘿蔔+絞肉/煮	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁/煮	6.3	2.5	2.2	2.5	793.5
6/29	四	白飯	宮保雞丁 雞肉/煮	客家蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+蝦皮/炒	古早味菜脯蛋 雞蛋+菜脯/炒	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+雞骨/煮	6.4	2.4	2.1	2.6	797.5
6/30	五	五穀飯	沙嗲豚肉片 豬肉+洋葱/煮	肉醬燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	脆炒甘藍 高麗菜+胡蘿蔔/炒	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞肉/煮	6.5	2.5	2.2	2.5	810.0

*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 *每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜
 *注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用
 營養師：余欣儒、呂芝萱

本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣