

津味 優質午餐

八德國中
111年 1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	有機蔬菜	營養成分
1/3	一	海苔香鬆飯	蔥爆魚丁 <small>蔥、水魷魚丁/煎</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、非基改干絲/炒</small>	芙蓉蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、豬肉</small>
1/4	二	白飯	玫瑰油雞排 <small>雞排/煎</small>	沙茶滷味 <small>甜不辣、西蘭花、黃肚/滷</small>	奶油雞肉鍋 <small>洋芋、雞肉、洋蔥/煮</small>	有機蔬菜	鮮菇高湯 <small>金針菇、秀珍菇、豬肉、非基改豆皮</small>
1/5	三	火腿蛋炒飯	黃金炸豬排 <small>豬肉/炸</small>	鮮筍鵝蛋 <small>筍、鵝蛋、紅蘿蔔/煮</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	青菜	銀耳甜湯 <small>白木耳、糖蓮子</small>
1/6	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞 <small>雞肉、筍、蒜/煮</small>	宮保豆芽 <small>豆芽菜、木耳、韭菜/炒</small>	泡菜燒肉 <small>大白菜、洋蔥、豬肉、非基改豆皮/煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒、雞蛋</small>
1/7	五	薏仁飯	蘑菇醬肉排 <small>雞肉/煎</small>	蝦香雙菇黃瓜 <small>蝦皮、蒜、黃瓜/煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、蔥、豬肉/炒</small>	有機蔬菜	金茸蒲瓜肉絲湯 <small>金針菇、蒲瓜、豬肉</small>
1/10	一	芝麻香飯	泰式椒麻雞排 <small>雞排/煎</small>	肉茸豆腐 <small>非基改豆腐、豬肉、蔥/煮</small>	韓式年糕 <small>大白菜、年糕/煎</small>	有機蔬菜	好彩頭燉湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>
1/11	二	燕麥飯	五味醬魚排 <small>虱目魚/煎</small>	起司玉米燒蛋 <small>非基改玉米粒、雞蛋/炒</small>	芝麻海根 <small>芝麻、海帶根/煎</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>非基改豆腐、木耳、雞絲</small>
1/12	三	肉醬義大利麵	吮指脆皮炸雞 <small>雞肉/炸</small>	開陽高麗 <small>高麗菜、蝦米、紅絲/炒</small>	奶皇包 <small>奶皇包/蒸</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、小薏仁</small>
1/13	四	白飯	岩燒里肌 <small>里肌排/煎</small>	糖醋甜不辣 <small>洋蔥、甜不辣/煎</small>	一番小火鍋 <small>白蘿蔔、玉米、魚丸、非基改豆皮/煮</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>
1/14	五	小米Q飯	椰汁咖哩雞 <small>洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉/煮</small>	酢醬香香豬 <small>豬肉、豆干、蔥/炒</small>	極品佛跳牆 <small>豬肉、大白菜、芋頭、蝦米/煮</small>	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 <small>刺瓜、豬肉</small>
1/17	一	白飯	鐵板燒魚塊 <small>水魷魚丁、洋蔥/炒</small>	蕃茄滑蛋 <small>蕃茄、雞蛋/炒</small>	沙茶玉米 <small>非基改玉米粒、毛豆、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>小魚干、非基改豆腐</small>
1/18	二	白飯	韓式三杯雞 <small>雞肉/炒</small>	和風一番煮 <small>白蘿蔔、玉米、金針菇、海帶/煮</small>	奶香白菜 <small>大白菜、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	竹筍鮮肉湯 <small>筍、豬肉</small>
1/19	三	海苔香鬆飯	大阪炸豬排 <small>雞排/炸</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>油豆腐/煎</small>	蝦香鮮菇花椰 <small>蝦皮、蒜、花椰菜/炒</small>	青菜	黑糖地瓜芋圓 <small>地瓜、芋圓</small>
1/20	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 <small>雞排/烤</small>	麻辣燙 <small>豬肉、高麗菜、金針菇、魚丸/煮</small>	蔬菜粉絲煲 <small>冬粉、紅蘿蔔、絞肉/炒</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米粒、雞蛋</small>
雞 譚 鐘 滿							
2/11	五	白飯	宮保雞丁 <small>雞肉/炒</small>	肉茸高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、豬肉/炒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、絞肉/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、小薏仁、豬肉</small>
2/14	一	白飯	照燒里肌排 <small>豬肉/煎</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉、洋蔥、非基改干丁/煮</small>	大瓜鮮菇 <small>大黃瓜、香菇、海帶/煮</small>	有機蔬菜	金針菇蔬菜湯 <small>金針菇、豬肉、時蔬</small>
2/15	二	五穀米飯	砂鍋魚塊 <small>水魷魚丁/煎</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜、花生、麵筋/煮</small>	青蔥菜脯蛋 <small>雞蛋、青蔥、菜脯/炒</small>	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 <small>湯圓、豬肉、芹菜</small>
2/16	三	南洋雞絲飯	轟炸香雞排 <small>雞肉/炸</small>	海結杏鮑菇 <small>海帶結、杏鮑菇、雞腿/煎</small>	開陽蒲瓜 <small>蝦米、蒲瓜/炒</small>	青菜	紅豆地瓜圓 <small>紅豆、地瓜圓</small>
2/17	四	白飯	黑胡椒豬排 <small>豬肉/煎</small>	金茸高麗菜 <small>金針菇、高麗菜/炒</small>	蔥燒豆干 <small>豆干、豬肉/炒</small>	有機蔬菜	鮮菇肉羹湯 <small>香菇、肉羹、雞絲、雞蛋</small>
2/18	五	燕麥Q飯	塔香三杯雞 <small>九層塔、雞肉、米血/炒</small>	日式咖哩 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	季豆黑輪 <small>四季豆、黑輪/炒</small>	有機蔬菜	大頭菜肉片湯 <small>大頭菜、豬肉</small>
2/21	一	芝麻飯	糖醋魚丁 <small>洋蔥、水魷魚丁/煎</small>	玉米四喜 <small>非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、豬肉/炒</small>	水晶粉絲 <small>冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、絞肉/炒</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>非基改豆腐、小魚干</small>
2/22	二	白飯	蔥燒肉排 <small>雞排/煎</small>	和風關東煮 <small>雞腿、玉米、油豆腐/煮</small>	宮保豆芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒</small>	有機蔬菜	竹筍豬肉湯 <small>筍、豬肉</small>
2/23	三	日式炒烏龍	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	法式奶香花椰 <small>白花椰、紅蘿蔔/炒</small>	一級棒滷味 <small>甜不辣、西蘭花/滷</small>	青菜	芋頭西米露 <small>芋頭、西米露</small>
2/24	四	小米蒸飯	沙茶松阪豬 <small>豬肉/煎</small>	極品白菜滷 <small>大白菜、蝦米、紅蘿蔔/煮</small>	杏菇四分干 <small>杏鮑菇、四分干、海帶/煎</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒、雞蛋</small>
2/25	五	白飯	BBQ雞翅 <small>雞翅/烤</small>	歐姆滑蛋 <small>雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆/炒</small>	芹香洋芋 <small>雞肉、芹菜、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	白玉肉片湯 <small>雞腿、豬肉</small>

*本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

☆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，每週四、五供應有機蔬菜。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號