



# 健康營養午餐

## 八德國中

~美味滿分·健康餐盒~



HACCP食品認證中央食品工廠

112年1.2月菜單

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	水果份	熱量大卡
1/3	二	白飯	醬燒五花肉 <small>豬肉·洋蔥/燒</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐·絞肉/煮</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜·胡蘿蔔·海帶絲/炒</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄·雞蛋/煮</small>	3	2.5	2	2	2	791
1/4	三	日式烏龍麵	海苔鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	三杯海茸 <small>海茸/燒</small>	肉絲蕪菁 <small>結頭菜·肉絲·胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆·薏仁/煮</small>	3	2.6	2	2	2	805
1/5	四	白飯	沙茶嫩豬柳 <small>豬肉·豆芽菜/炒</small>	雲耳黃瓜 <small>大黃瓜·胡蘿蔔·木耳·蝦皮/煮</small>	酸菜黑豆干 <small>黑豆干·酸菜/煮</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 筍片雞湯 <small>筍片·雞肉/煮</small>	4	2.5	2	2	2	798
1/6	五	糙米飯	黑胡椒魚肉 <small>鱈魚·洋蔥/燒</small>	黃金玉米蛋 <small>玉米粒·雞蛋/炒</small>	韭香甜不辣 <small>甜不辣·韭菜/炒</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐·味噌/煮</small>	3	2.6	2	2	2	805
1/7	六	白飯	骰子豚肉燒 <small>豬肉·白蘿蔔/燒</small>	四季豆干片 <small>豆干·四季豆/炒</small>	鮑菇燒洋芋 <small>馬鈴薯·杏鮑菇/煮</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 冬瓜雞湯 <small>冬瓜·雞胸肉/煮</small>	3	2.6	2	2	2	808
1/9	一	薏仁飯	羅勒三杯雞 <small>雞肉/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜·蝦皮·胡蘿蔔/炒</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐·絞肉/燒</small>	產銷履歷有機蔬菜 金針排骨湯 <small>金針·排骨/煮</small>	3	2.5	2	2	2	805
1/10	二	白飯	蒜味豬排 <small>豬排/燒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	菇炒蒲瓜 <small>蒲瓜·金針菇·胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐·香絲/煮</small>	4	2.6	2	2	2	810
1/11	三	主廚蛋炒飯	卡啦炸雞排 <small>雞排/炸</small>	打拋干丁 <small>豆干丁·絞肉/炒</small>	香拌海根 <small>海帶根/炒</small>	產銷履歷有機蔬菜 芋頭西米露 <small>芋頭·西米/煮</small>	2	2.5	2	2	2	885
1/12	四	白飯	紅燒魚丁 <small>鱈魚·洋蔥/燒</small>	奶香白菜 <small>大白菜·金針菇·胡蘿蔔/煮</small>	蔬菜粉絲煲 <small>高麗菜·冬粉·豬絞肉/炒</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 黃瓜雞湯 <small>大黃瓜·雞肉/煮</small>	3	2.6	2	2	2	819
1/13	五	小米飯	蜜汁棒棒腿x2 <small>翅小雞x2/燒</small>	肉香燉蘿蔔 <small>白蘿蔔·胡蘿蔔·絞肉/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋·洋蔥/炒</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 竹筍湯 <small>竹筍/煮</small>	4	2.6	2	2	2	812
1/16	一	燕麥飯	糖醋魚丁 <small>鱈魚·洋蔥/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐·絞肉/煮</small>	脆炒竹筍 <small>竹筍·胡蘿蔔·木耳/炒</small>	產銷履歷有機蔬菜 玉米蛋花湯 <small>玉米粒·雞蛋/煮</small>	3	2.5	2	2	2	796
1/17	二	白飯	檸檬烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯·胡蘿蔔·雞胸肉/煮</small>	冬瓜燒肉 <small>冬瓜·絞肉/燒</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 海芽吻魚湯 <small>海帶芽·吻仔魚/煮</small>	3	2.5	2	2	2	809
1/18	三	沙茶炒麵	日式炸豬排 <small>豬排/炸</small>	木瓜燉雞 <small>青木瓜·雞胸肉·胡蘿蔔/煮</small>	芹菜干片 <small>豆干片·芹菜·海帶絲·蝦皮/炒</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 枸杞木耳湯 <small>百木耳·枸杞/煮</small>	3	2.4	2	2	2	885
1/19	四	白飯	宮保雞丁 <small>雞肉/燒</small>	田園玉米 <small>玉米粒·胡蘿蔔/炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄·雞蛋/炒</small>	有機蔬菜 蒲瓜肉絲湯 <small>蒲瓜·肉絲/煮</small>	4	2.5	2	2	2	803

### 寒 假

2/13	一	五穀飯	醋溜雞丁 <small>雞肉·洋蔥/燒</small>	肉醬燒油腐 <small>油豆腐·絞肉/燒</small>	萹瓜燴肉羹 <small>大萹瓜·肉羹·胡蘿蔔/煮</small>	產銷履歷有機蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜·排骨/煮</small>	3	2.6	2	2	2	805
2/14	二	白飯	日式燒肉丼 <small>豬肉·洋蔥/燒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	蘿蔔燉海結 <small>白蘿蔔·海帶結·胡蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜·雞蛋/煮</small>	4	2.7	2	2	2	813
2/15	三	古早味滷肉飯	脆皮雞翅 <small>雞翅/炸</small>	肉絲銀芽 <small>豆芽菜·肉絲·韭菜/炒</small>	起司歐姆蛋 <small>雞蛋·馬鈴薯·胡蘿蔔/炒</small>	產銷履歷有機蔬菜 紅豆小湯圓 <small>紅豆·小湯圓/煮</small>	4	2.5	2	2	2	807
2/16	四	白飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉·洋蔥/燒</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜·蝦皮·胡蘿蔔/煮</small>	傳統滷味 <small>百豆豆腐·米血糕·素雞/滷</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 田園蔬菜湯 <small>高麗菜·杏鮑菇/煮</small>	3	2.6	2	2	2	803
2/17	五	麥片飯	暖暖麻油雞 <small>雞肉/煮</small>	客家小炒 <small>豆干·肉絲/炒</small>	泡菜年糕 <small>大豆芽菜糕/炒</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 大滷湯 <small>豆腐·筍絲·胡蘿蔔/煮</small>	3	2.7	2	2	2	811
2/18	六	白飯	醬燒魚丁 <small>鱈魚/燒</small>	玉米滑蛋 <small>玉米粒·雞蛋/炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜·冬粉·絞肉/炒</small>	產銷履歷有機蔬菜 柴魚豆腐湯 <small>豆腐·柴魚片/煮</small>	2	2.5	2	2	2	885
2/20	一	燕麥飯	碳烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	肉末燴豆腐 <small>豆腐·絞肉/煮</small>	鍋燒白菜滷 <small>大白菜·胡蘿蔔·蝦皮/滷</small>	產銷履歷有機蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜·肉絲/煮</small>	3	2.1	2	2	2	836
2/21	二	白飯	蜜汁里肌排 <small>豬排/燒</small>	薑絲冬瓜煮 <small>冬瓜·胡蘿蔔/煮</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄·雞蛋/炒</small>	有機蔬菜季節蔬菜有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐/煮</small>	2	2.5	2	2	2	791
2/22	三	韓式炒麵	香料烤雞排 <small>雞排/烤</small>	筍片油豆腐 <small>油豆腐·筍片/煮</small>	佛手瓜肉絲 <small>佛手瓜·肉絲·胡蘿蔔/炒</small>	產銷履歷有機蔬菜 地瓜芋圓湯 <small>地瓜·芋圓/煮</small>	3	2.6	2	2	2	985
2/23	四	白飯	香酥魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	法式百醬 <small>馬鈴薯·胡蘿蔔·雞胸肉/煮</small>	醬燒黑輪 <small>黑輪/燒</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>白蘿蔔·排骨/煮</small>	4	2.7	2	2	2	817
2/24	五	五穀飯	南洋咖哩雞 <small>雞肉·馬鈴薯·胡蘿蔔/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲·豆干絲·胡蘿蔔/炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥·雞蛋/炒</small>	有機蔬菜 木瓜排骨湯 <small>青木瓜·排骨/煮</small>	3	2.7	2	2	2	808

\*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