



津味優質午餐

八德國中
112年3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	水果	全日 供餐 時數 (時)	每日 供餐 時數 (時)	每日 供餐 時數 (時)	每日 供餐 時數 (時)	每日 供餐 時數 (時)
3/1	三	嘉義雞絲飯	日式海鮮排 C雞魚排/炸	鮮菇花椰 Q蘑菇, C花椰/炒	白醬洋芋 Q洋芋, Q紅蘿蔔/煮	綠豆薏仁湯 綠豆, 小薏仁		6.5	2.5	2	3	8.28
3/2	四	五穀米飯	泰式麻莎雞 C雞肉/炒	玉米茶碗蒸 Q非基改玉米, Q雞蛋/蒸	肉茸高麗 C豬肉, Q高麗/炒	日式味噌湯 非基改豆腐, 味噌, 小魚干		6.2	2.8	2	2.5	8.07
3/3	五	白飯	美味石斑魚 石斑魚/煎	開陽扁蒲 蝦皮, Q扁蒲/炒	蒜泥脆皮豆腐 非基改油豆腐, 蒜, 海帶根/炒	芹香貢丸湯 Q芹菜, Q雞丸, C貢丸片	水果	6.3	2.2	2.5		8.13
3/6	一	白飯	日式咖哩雞 C雞肉, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	蔬菜粉絲 Q高麗, 冬粉, C豬肉/炒	什錦白干絲 非基改干絲, 海帶絲, C豬肉, Q芹菜/炒	沙茶花枝羹湯 脆筋絲, C花枝羹		6.5	2.7	2	2.5	8.20
3/7	二	麥片Q飯	米蘭燉肉 C豬肉/燉	紅娘炒蛋 Q紅蘿蔔, Q雞蛋/炒	蝦香鮮菇黃瓜 蝦皮, Q香菇, Q大黃瓜/炒	涼薯肉片湯 Q涼薯, C豬肉		6.2	2.8	2	2.7	8.16
3/8	三	招牌炒麵	胖胖爹香雞排 C雞肉/炸	哈燒麻辣燙 Q大白菜, 非基改豆腐/煮	花生粉米血糕 花生粉, C米血糕/湯	銀耳甜湯 白木耳, 枸杞		6.3	2.5	2	3	8.14
3/9	四	白飯	照燒醬大排 C豬肉/煎	麻婆豆腐 非基改豆腐, C豬肉/炒	宮保豆芽 Q豆芽, 韭菜/炒	雙菇肉絲湯 Q秀珍菇, Q金針菇, C豬肉		6.5	2.8	2	2.5	8.28
3/10	五	小米蒸飯	醋溜魚丁 Q水鯊魚/煎	和風一番煮 Q茼蒿, C豬肉, 海帶絲/煮	瓜瓜肉燥 瓜仔, C絞肉, 非基改干丁/煮	羅宋湯 Q番茄, Q洋蔥, C豬肉		6.2	2.8	2.3	2.6	8.05
3/13	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬排 C豬排/煎	番茄炒蛋 Q番茄, Q雞蛋/炒	海根豆干 海帶根, 非基改豆干/煮	港式肉骨茶 Q冬瓜, C豬肉, 肉骨茶包		6.3	2	2.5		8.08
3/14	二	白飯	塔香三杯雞 Q雞肉, 九層塔/煎	洋芋燒肉 Q洋芋, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	鮮菇高麗 Q香菇, Q高麗菜/炒	貴族濃湯 Q非基改玉米, Q雞蛋		6.5	2.5	2	2.6	8.15
3/15	三	古早味香菇拌飯	搖搖樂鹽酥魚 C水鯊魚, 海苔粉/炸	杏鮑菇滷味 Q杏鮑菇, Q豆腐/湯	糖醋甜不辣 Q洋蔥, C甜不辣/炒	黑糖地瓜芋圓 Q地瓜, 芋圓		6.5	2.5	2	3	8.28
3/16	四	胚芽米飯	蜜汁雞腿排 C雞腿排/煎	鍋燒白菜滷 非基改豆腐, Q大白菜, Q木耳/煮	泰式打拋肉 Q豬肉, 九層塔, Q番茄/煮	海芽蛋花湯 海帶芽, Q雞蛋		6.3	2.2	2.6		8.17
3/17	五	蕎麥米飯	蒜泥白肉 C豬肉, Q洋蔥/煎	蝦香扁蒲 蝦皮, Q扁蒲/炒	魷魚丸燒 C魷魚丸/煎	柴魚味噌湯 非基改豆腐, 味噌		6.2	2.6	2.2	2.8	8.10
3/18	六	白飯 (親職日)	蜜汁烤雞腿 C雞肉/烤	茄汁滑蛋 Q番茄, Q蛋/炒	沙茶玉米 Q非基改玉米, Q紅蘿蔔/炒	白玉鮮菇湯 Q香菇, Q雞丸, C豬肉		6.5	2.8	2	2.5	8.28
3/20	一	芝麻香飯	蔥燒魚丁 C水鯊魚/煎	咖哩洋芋 Q洋蔥, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	菌菇燴干片 非基改豆干片, Q香菇, C豬肉/炒	客家米粉湯 米粉, C豬肉, Q芹		6.5	2.8	2	2.5	8.28
3/21	二	薏仁米飯	筍香扣肉 C豬肉, 筍干/煎	螞蟻上樹 冬粉, C豬肉, Q高麗/炒	布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	冬瓜肉片湯 Q冬瓜, C豬肉		6.5	2.7	2	2.5	8.20
3/22	三	義大利麵	轟炸脆皮雞翅 C雞翅/炸	海帶雙拼 海帶, 煎吐, 非基改豆腐/湯	鮮菇花椰 Q蘑菇, C花椰/炒	紫米紅豆湯 紅豆, 紫米		6.2	2.7	2	3	8.22
3/23	四	白飯	蔥燒大排 豬肉/煎	毛豆干丁 T毛豆, 非基改干丁/煮	甜醬關東煮 Q茼蒿, C貢丸/煮	筍香豚肉湯 竹筍, C豬肉		6.3	2.2	2.6		8.17
3/24	五	地瓜飯	宮保雞丁 雞肉/煎	蝦香甘藍菜 蝦皮, Q高麗菜/炒	彩虹炒蛋 Q非基改玉米, T毛豆, Q紅蘿蔔, Q蛋/炒	酸辣湯 脆筋絲, 非基改豆腐, Q木耳		6.2	2.8	2.4	2.7	8.12
3/25	六	補假一天										
3/27	一	白飯	鐵板燒豚肉 C豬肉, Q洋蔥/炒	季豆甜條 T四季豆, C甜不辣/炒	三杯油豆腐 非基改油豆腐, 九層塔, C豬肉/煎	玉米濃湯 Q非基改玉米, Q雞蛋	豆奶	6.5	2.7	2	2.6	8.25
3/28	二	白飯	蜜汁烤雞排 C雞肉/烤	青蔥菜脯蛋 蔥, 菜脯, Q雞蛋/炒	芹香豆芽 Q芹菜, Q木耳, Q豆芽/炒	結頭菜燉湯 Q結頭菜, C豬肉		6.3	2.3	2.5		8.15
3/29	三	招牌蛋炒飯	香酥魷魚排 C魷魚排/炸	大鼎滷味 海帶絲, Q雞筋/湯	歐爸韓式炒年糕 Q高麗菜, 年糕/炒	芋頭西米露 Q芋頭, 西米		6.3	2.5	2.3	3	8.21
3/30	四	麥片Q飯	蒙古燉肉 C豬肉/煎	時蔬粉絲 Q大白菜, 冬粉, C豬肉/炒	沙茶百頁 非基改百頁, T毛豆, Q非基改玉米/煎	番茄蛋花湯 Q番茄, Q雞蛋		6.5	2.7	2	2.5	8.20
3/31	四	小米蒸飯	紅燒雞丁 C雞肉/煎	蒜香高麗菜 蒜, Q高麗菜/炒	義式莎莎肉醬 Q洋芋, C豬肉, Q洋蔥/煮	柴魚味噌湯 柴魚, 味噌, 豆腐, 小魚干		6.2	2.8	2	2.6	8.02

★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、每週二、四、五供應有機蔬菜。
 ◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、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。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商
 地址：桃園市大溪區新先東路61巷20弄6號
 服務電話：03-3881534
 營養師：呂如蘋 營養字第3594號