



# 健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



## 112年4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	水果份	熱能大卡
4/6	四	白飯	懷舊鐵路豬排 <small>豬排/燒</small>	茄汁燴蛋 <small>番茄+雞蛋/煮</small>	小魚豆干 <small>豆干+小魚乾/炒</small>	有機蔬菜 金菇蔬菜湯 <small>金菇+高麗菜/煮</small>		6.3	2.5	2.2	2.5		791
4/7	五	小米飯	咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒+絞肉/炒</small>	芝麻海根 <small>海帶根+芝麻/炒</small>	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+排骨/煮</small>		6.2	2.6	2.1	2.4		789.5
4/10	一	燕麥飯	無錫排骨 <small>豬肉/燒</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+絞肉/煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+胡蘿蔔+木耳+蝦皮/煮</small>	產銷履歷 筍片雞湯 <small>筍片+雞肉/煮</small>		6.3	2.5	2.2	2.5		791
4/11	二	白飯	鍋燒魚丁 <small>鯊魚+洋蔥/煮</small>	什錦寬粉煲 <small>高麗菜+寬粉+絞肉/炒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐/煮</small>		6.2	2.9	2.2	2.5		814
4/12	三	火腿蛋炒飯	京醬肉柳 <small>豬肉+洋蔥/炒</small>	和風關東煮 <small>白蘿蔔+胡蘿蔔+貢丸/煮</small>	沙嗲油腐 <small>油豆腐/燒</small>	季節蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁/煮</small>		6.4	2.6	2.1	2.5		808
4/13	四	白飯	卡滋脆皮雞排 <small>雞排/炸</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	葷菇燒黃瓜 <small>大黃瓜+杏鮑菇+胡蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋/煮</small>		6.3	2.5	2.2	2.6		795.5
4/14	五	五穀飯	銅盤烤肉片 <small>豬肉+洋蔥/炒</small>	塔香海茸 <small>海茸/炒</small>	脆炒銀芽 <small>豆芽菜+胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮</small>		6.3	2.6	2.2	2.4		794
4/17	一	麥片飯	吮指翅小腿x2 <small>翅小腿x2/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜+胡蘿蔔+蝦皮/炒</small>	鐵板嫩豆腐 <small>豆腐+絞肉/燒</small>	產銷履歷 肉骨茶湯 <small>白蘿蔔+肉片/煮</small>		6.2	2.5	2.1	2.5		786.5
4/18	二	白飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉/燒</small>	蘿蔔燴海結 <small>白蘿蔔+海帶結+胡蘿蔔/煮</small>	三色筍絲 <small>竹筍+胡蘿蔔+木耳/炒</small>	有機蔬菜 什錦豆腐羹湯 <small>豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮</small>		6.3	2.6	2.2	2.6		808
4/19	三	手工乾拌麵	碳烤檸檬雞翅 <small>雞翅/燒</small>	黃金地瓜條 <small>地瓜/炸</small>	冰糖黑豆干 <small>黑豆干+絞肉/燒</small>	季節蔬菜 地瓜芋圓湯 <small>地瓜+芋圓/煮</small>		6.4	2.5	2.1	2.4		796
4/20	四	白飯	筍干扣肉 <small>豬肉+筍干/煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	四季天婦羅 <small>甜不辣+四季豆/炒</small>	有機蔬菜 海芽吻魚湯 <small>海帶芽+吻仔魚/煮</small>		6.3	2.6	2.2	2.5		788.5
4/21	五	糙米飯	糖醋石斑魚 <small>石斑魚+洋葱/燒</small>	芋香白菜 <small>大白菜+芋頭+金針菇/煮</small>	干片小炒 <small>豆干片+肉絲/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞肉/煮</small>	水果	6.4	2.5	2.1	2.6	1	865
4/24	一	薏仁飯	羅勒三杯雞 <small>雞肉+米血糕/煮</small>	滷味麻辣燙 <small>百寶豆腐+高麗菜+豆干丁/煮</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜+蝦皮+胡蘿蔔/炒</small>	產銷履歷 番茄蛋花湯 <small>番茄+雞蛋/煮</small>	豆奶	6.3	2.9	2.2	2.5		821
4/25	二	白飯	黑胡椒魚丁 <small>鯊魚+洋蔥/燒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	海帶干絲 <small>海帶絲+豆干絲+芹菜/炒</small>	有機蔬菜 貴族濃湯 <small>玉米粒+雞蓉+火腿丁/煮</small>		6.5	2.6	2.1	2.4		810.5
4/26	三	揚州炒飯	夜市鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	肉香冬瓜 <small>冬瓜+絞肉+胡蘿蔔/煮</small>	蒜蓉玉米 <small>玉米粒+胡蘿蔔+絞肉/炒</small>	季節蔬菜 芋頭西米露 <small>芋頭+西米/煮</small>		6.4	2.5	2.2	2.5		798
4/27	四	白飯	豚肉咖哩 <small>豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	蔥燒黑輪 <small>黑輪+洋葱/煮</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒</small>	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 <small>豆腐+柴魚片/煮</small>		6.3	2.6	2.2	2.6		803
4/28	五	小米飯	五香雞翅 <small>雞翅/滷</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+雞蛋/炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜+肉片/煮</small>		6.4	2.4	2.1	2.5		793

\*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