



好鮮營養午餐

楊明國中 110年1-2月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全粒雜糧類(份)	豆類(份)	蛋類(份)	肉類(份)	魚類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三章10
1/4	一	香Q白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋/燒	毛豆炒玉米粒 玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔/炒	冬瓜煮 冬瓜, 肉絲, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 豆腐, 味噌	6.7	2.5	2	3			842	V
1/5	二	糙米飯	筍乾扣肉 豬肉, 排丁, 筍乾/燒	西芹炒鮮菇 西芹, 香菇, 紅蘿蔔/炒	彩繪銀芽 豆芽, 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 高麗菜, 肉絲	6.7	2.5	2	3			842	V
1/6	三	日式和風麵	芝麻烤腿排 腿排/烤	白菜燒肉片 大白菜, 肉片, 紅蘿蔔/煮	海結滷豆乾 海帶結, 豆乾/滷	季節蔬菜	結頭菜湯 結頭菜, 肉絲, 香菇	6.7	2.6	2	3.2			858	V
1/7	四	紫米飯	茄汁魚丁 魚丁, 洋蔥/煮	鮮菇高麗菜 高麗菜, 生香菇, 紅蘿蔔/炒	香菇肉燥 絞肉, 干丁, 香菇/滷	有機蔬菜	酸辣肉絲湯 肉絲, 筍絲, 金針菇, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水果		881	V
1/8	五	香Q白飯	薑母鴨 鴨肉, 時蔬/煮	肉燥滷油豆腐 絞肉, 油豆腐/燒	雙色時蔬 豆薯, 四季豆, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓	6.7	2.6	2	3			849	V
1/11	一	香Q白飯	萬巒豬腳扣肉 豬肉, 豬腳丁, 蘿蔔/滷	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/煮	芹香豆干片 豆干片, 肉絲, 芹菜/炒	產銷履歷蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜, 香菇	6.5	2.6	2	3.2			844	V
1/12	二	五穀飯	蜜燒雞肉 雞肉, 地瓜/燒	梅干肉茸 福菜, 絞肉/滷	關東煮 蘿蔔, 玉米條, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	時蔬豆腐湯 豆腐, 高麗菜, 蕃茄	6.5	2.8	2	3			850	V
1/13	三	招牌滷肉飯	蔥燒豬排 里肌肉排/滷	洋芋炒三絲 洋芋, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	塔香海茸 海茸, 九層塔/燒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 雞蛋	6.7	2.8	2	3			864	V
1/14	四	十穀米飯	三杯魚丁 鯧魚丁, 洋蔥, 九層塔/燒	蒙古炒肉片 豆芽菜, 豬肉/炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 肉片	6.4	2.5	2	3	水果		881	V
1/15	五	香Q白飯	燒烤翅小腿*2 翅小腿/烤	紅燒豆腐 豆腐, 絞肉/燒	彩蔬高麗菜 高麗菜, 蕃茄, 木耳/炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜	6.7	2.5	2	3			842	V
1/18	一	香Q白飯	義式香料雞 雞肉, 蕃茄/煮	醃醬四寶 豆干丁, 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔, 絞肉/滷	白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	珍菇紫菜湯 紫菜, 金針菇	6.6	2.5	2	3.2			844	V
1/19	二	紫米飯	沙茶豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	椒鹽魚條*1 香酥魚條/炸	奶香洋芋 洋芋, 杏鮑菇, 奶粉/煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 雞蛋	6.7	2.5	2	3.2			851	V
1/20	三	古早味油飯	芝麻烤雞腿 棒腿/烤	豆薯炒蛋 豆薯, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜/炒	季節蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉片	6.5	2.8	2	3			850	V

寒假休假愉快!!

2/18	四	香Q白飯	紅燒豬腩 豬肉, 蘿蔔/燒	雞茸玉米粒 玉米粒, 雞肉, 青豆仁/煮	鮮菇白菜 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜, 肉片	6.4	2.5	2	3	水果		881	V
2/19	五	紫米飯	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥/燒	瓜仔肉 絞肉, 冬瓜, 絞瓜/煮	脆炒銀芽 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6	2.5	2	2.5			880	V
2/20	六	小米飯	蘑菇豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	蘿蔔滷海結 蘿蔔, 海帶結/滷	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜, 排骨	6.7	2.5	2	3			842	V
2/22	一	蕎麥飯	三杯雞 雞肉, 麵麵/炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉/燒	木耳脆薯絲 豆薯, 木耳, 肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 高麗菜, 洋蔥	6.6	2.5	2.5	3			847	V
2/23	二	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉, 筍干/滷	沙茶炒黑輪 洋蔥, CAS黑輪/炒	脆炒雙花 青, 白花椰, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔, 肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2			842	V
2/24	三	茄汁義大利麵	燒烤雞腿 棒腿/烤	高麗菜炒肉絲 高麗菜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	大鼎滷味 蘿蔔, 杏鮑菇, 海帶結/滷	季節蔬菜	巧達濃湯 洋芋, 玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔	6.6	2.5	2	3.2			844	V
2/25	四	糙米飯	香酥魚排 多力魚排/炸	梅干肉末 絞肉, 梅干菜/煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水果		881	V
2/26	五	胚芽飯	糖醋豆腸 豆腸, 時蔬/燒	彩繪冬瓜 冬瓜, 金針菇, 玉米, 紅蘿蔔/煮	香菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆, 湯圓	6.7	2.5	2	3	鮮奶		842	V

食材全面使用非基改黃豆、玉米製品星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

**本月炸物(淡黃色):2次、加工品(淡綠色):3次、勾芡類(淡藍色):3次

2/24回饋有機蔬菜

**本月建議水果:蘋果、柑橘、柳丁

營養師:干愛惠、涂毓晏 客服專線:03-3701155#16



健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



10年.1.2月

場明國中菜單

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	水果份	乳豆漿	熱量
1/4	一	薏仁飯	黑胡椒里肌排 <small>豬排/燒</small>	玉米四色 <small>玉米粒+絞肉+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒</small>	黃瓜燒雞 <small>大黃瓜+雞丁/燒</small>	產銷履歷 紫菜蛋花湯 <small>紫菜+雞蛋/煮</small>	6.5	2.5	2.1	2.5		807.5
1/5	二	白飯	三杯雞 <small>雞肉+米血糕/燒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	客家小炒 <small>豆干+絞肉+蔥段/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+排骨/煮</small>	6.6	2.6	2.2	2.6		829
1/6	三	鮭魚蛋炒飯	煙燻雞翅*1 <small>雞翅+1/烤</small>	開陽高麗 <small>高麗菜+蝦皮+胡蘿蔔/炒</small>	鐵板肉柳 <small>洋蔥+肉柳/炒</small>	季節蔬菜 日式味噌湯 <small>豆腐+味噌/煮</small>	6.6	2.7	2.2	2.7		841
1/7	四	白飯	紅燒豬腩 <small>豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/燒</small>	油腐滷肉 <small>油豆腐+絞肉/滷</small>	砂鍋白菜 <small>大白菜+胡蘿蔔+木耳/煮</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米粒+雞蛋/煮</small>	6.5	2.5	2.3	2.6	1	877
1/8	五	小米飯	糖醋咕咾肉 <small>咕咾肉/燒</small>	蔬菜冬粉 <small>高麗菜+冬粉+木耳/炒</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆/煮</small>	6.7	2.6	2.2	2.7		840.5
1/11	一	五穀飯	南洋咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	冬瓜什錦燒 <small>冬瓜+胡蘿蔔+金針菇/燒</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干+絞肉/滷</small>	產銷履歷 海芽金茸湯 <small>海帶芽+金針菇/煮</small>	6.6	2.5	2.1	2.6		819
1/12	二	白飯	壽喜燒肉柳 <small>肉柳+洋蔥/燒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+豆干絲+胡蘿蔔/炒</small>	歐姆蛋 <small>馬鈴薯+雞蛋/煮</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐+雞蛋+筍絲/煮</small>	6.6	2.7	2.3	2.7		843.5
1/13	三	沙茶肉絲炒麵	逢甲翅小腿*2 <small>翅小腿+2/烤</small>	和風蘿蔔煮 <small>白蘿蔔+胡蘿蔔+油豆腐/煮</small>	芋頭燒菇 <small>芋頭+杏鮑菇/燒</small>	季節蔬菜 昆布肉片湯 <small>海帶結+肉片/煮</small>	6.8	2.6	2.2	2.6		843
1/14	四	白飯	鐵板魚丁 <small>魚肉+洋蔥/燒</small>	芹香銀芽 <small>豆芽菜+芹菜+胡蘿蔔/炒</small>	茄汁煨嫩腐 <small>豆腐+洋蔥+番茄/燒</small>	有機蔬菜 竹筍雞湯 <small>竹筍+雞肉/煮</small>	6.7	2.5	2.2	2.7	1	893
1/15	五	麥片飯	天使腿排 <small>雞腿排/燒</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>洋蔥+雞蛋+乳酪/煮</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲+杏鮑菇+胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜塊/煮</small>	6.8	2.6	2.3	2.6		845.5
1/18	一	糙米飯	吉野家燒肉 <small>肉片+洋蔥/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+絞肉/燒</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒+絞肉/炒</small>	產銷履歷 田園蔬菜湯 <small>高麗菜+金針菇/煮</small>	6.7	2.7	2.2	2.7		848
1/19	二	白飯	蜜汁里肌排 <small>豬排/燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜+芋頭+雞蛋+胡蘿蔔/滷</small>	有機蔬菜 酸菜筍片湯 <small>酸菜+筍片/煮</small>	6.6	2.6	2.3	2.7		836
1/20	三	主廚炒飯	碳烤雞腿 <small>雞腿/烤</small>	泰式打拋肉 <small>洋蔥+番茄+絞肉+豆干丁/煮</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+胡蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜 日式豆腐湯 <small>豆腐+柴魚片/煮</small>	6.8	2.6	2.2	2.8		852
2/18	四	白飯	筍香東坡肉 <small>肉丁+筍干/煮</small>	蜜汁四分干 <small>豆干+絞肉/煮</small>	韓式年糕 <small>大白菜+年糕+泡菜/炒</small>	有機蔬菜 玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋/煮</small>	6.8	2.6	2.2	2.6	1	903
2/19	五	多穀飯	蔥燒菲力 <small>雞排/燒</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+絞肉/炒</small>	有機蔬菜 紅豆湯 <small>紅豆/煮</small>	6.8	2.7	2.3	2.7		857.5
2/20	六	白飯	塔香三杯雞 <small>雞肉+九層塔/煮</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜+木耳+胡蘿蔔/炒</small>	醃醬干丁 <small>豆干+絞肉/煮</small>	有機蔬菜 海芽吻仔湯 <small>海帶芽+吻仔魚/煮</small>	6.7	2.6	2.2	2.6		836
2/22	一	燕麥飯	和風燒豬柳 <small>豬柳+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	塔香海根 <small>海帶根+九層塔/煮</small>	玉米滑蛋 <small>玉米粒+雞蛋/炒</small>	產銷履歷 冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞肉/煮</small>	6.8	2.8	2.3	2.7		865
2/23	二	白飯	檸檬烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	鮮瓜肉片 <small>大黃瓜+肉片+木耳/煮</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜+雞蛋/煮</small>	6.6	2.6	2.4	2.8		843
2/24	三	肉絲蛋炒飯	轟炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	絲瓜蛋酥 <small>絲瓜+雞蛋/煮</small>	薯丁燒肉 <small>豆薯+絞肉/燒</small>	回饋有機 竹筍排骨湯 <small>竹筍+排骨/煮</small>	6.7	2.7	2.2	2.6		843.5
2/25	四	白飯	銅盤烤肉片 <small>肉片+大白菜/烤</small>	家常豆腐 <small>豆腐+絞肉/燒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜+胡蘿蔔+肉絲/炒</small>	有機蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄+雞蛋/煮</small>	6.8	2.8	2.3	2.7	1	925
2/26	五	薏仁飯	糖醋豆包 <small>豆包/燒</small>	洋蔥滑蛋 <small>洋蔥+雞蛋/炒</small>	胡瓜金茸 <small>胡瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 <small>地瓜+芋圓/煮</small>	6.7	2.7	2.4	2.6		908.5

*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

*食材來源一律使用國產豬肉

※本月炸物：1次 加工品：4次 湯品勾芡：0次 甜湯：4次 ©建議水果：橘子、番茄、梨子、香蕉 營養師：余欣儀、呂芝萱



健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



110.1.2月 楊明國中素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全粉	豆	蛋	肉	魚	水	乳	熱
日期	星期	主菜	主菜	副菜		湯品	附餐	全粉	豆	蛋	肉	魚	水	乳	熱
1/4	一	薏仁飯	糖醋豆包 豆包/燒	玉米四色 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯+青豆仁/炒	黃瓜鮮菇 大黃瓜+杏鮑菇/炒	產銷履歷 紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		6	2	2	2				8
1/5	二	白飯	干片小炒 豆干片/炒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	塔香茄子 茄子+九層塔/燒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆/煮		6	2	2	2				8
1/6	三	客家板條	歐姆蛋 馬鈴薯+雞蛋/炒	高麗茼蒿 高麗菜+茼蒿/炒	芋香花生滷 _{產銷履歷} 芋頭+花生/滷	季節蔬菜 味噌湯 豆腐+味噌/煮		6	2	2	2				8
1/7	四	白飯	五香油腐 油豆腐/滷	脆炒甜豆 甜豆+胡蘿蔔/炒	砂鍋白菜滷 _{有機蔬菜} 大白菜+木耳/滷	玉米菇湯 玉米+杏鮑菇/煮	水果	6	2	2	2		1		8
1/8	五	小米飯	素海苔燒 素海苔燒/燒	蔬菜粉絲 高麗菜+冬粉/炒	竹筍金茸 _{有機蔬菜} 竹筍+金針菇/炒	番茄豆腐湯 番茄+豆腐/煮	豆漿	6	2	2	2				8
1/11	一	五穀飯	大溪黑豆干 黑豆干/滷	冬瓜什錦燒 冬瓜+胡蘿蔔/燒	南洋咖哩 _{產銷履歷} 馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	香甜南瓜湯 南瓜/煮		6	2	2	2				8
1/12	二	白飯	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	脆炒筍筍 筍筍/炒	木耳秀珍菇 _{有機蔬菜} 秀珍菇+木耳/炒	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊/煮		6	2	2	2				8
1/13	三	什錦炒麵	蜜汁豆腸 豆腸/煮	和風蘿蔔煮 白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	雙色花椰 _{季節蔬菜} 白花菜+青花菜/炒	薑汁昆布湯 海帶結+薑絲/煮		6	2	2	2				8
1/14	四	白飯	茄汁煨豆腐 豆腐+番茄/煮	芹香銀芽 豆芽菜+芹菜/炒	塔香海茸 _{有機蔬菜} 海茸+九層塔/煮	竹筍湯 竹筍/煮	水果	6	2	2	2		1		8
1/15	五	麥片飯	芋香烤麩 烤麩+芋頭/煮	長豆玉米筍 長豆+玉米筍/炒	鮮菇扁蒲 _{有機蔬菜} 扁蒲+杏鮑菇/炒	蘿蔔湯 白蘿蔔/煮	豆漿	6	2	2	2				8
1/18	一	糙米飯	麻婆豆腐 豆腐/煮	玉米花生 玉米粒+花生+紅蘿蔔/炒	三杯馬鈴薯 _{產銷履歷} 馬鈴薯/煮	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮		6	2	2	2				8
1/19	二	白飯	素粉絲捲 素粉絲捲/炸	水蓮鮮菇 水蓮+杏鮑菇/炒	芋香白菜滷 _{有機蔬菜} 大白菜+芋頭/滷	芋香西谷米 芋頭+西谷米/煮		6	2	2	2				8
1/20	三	炒米粉	醬燒豆干 豆干/燒	彩椒炒山藥 彩椒+青椒+山藥/炒	關東煮 _{季節蔬菜} 白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	日式豆腐湯 豆腐/煮		6	2	2	2				8
2/18	四	白飯	蜜汁四分干 豆干/煮	雲耳高麗 高麗菜+木耳/炒	燻筍干 _{有機蔬菜} 筍干/煮	榨菜粉絲湯 榨菜+冬粉/煮	水果	6	2	2	2		1		9
2/19	五	多穀飯	脆炒皇帝豆 皇帝豆+胡蘿蔔/炒	螞蟻上樹 _{有機蔬菜} 高麗菜+冬粉+胡蘿蔔/炒	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	味噌湯 豆腐+味噌/煮	豆漿	6	2	2	2				8
2/20	六	白飯	醉醬干丁 豆干/煮	韓式年糕 大白菜+年糕/炒	香甜南瓜 _{有機蔬菜} 南瓜/蒸	海芽金茸湯 海帶芽+金針菇/煮		6	2	2	2				8
2/22	一	燕麥飯	手工嫩豆腐 豆腐/煮	塔香海根 海帶根+九層塔/煮	芋香玉米 _{產銷履歷} 玉米粒+芋頭/炒	冬瓜薑絲湯 冬瓜+薑絲/煮		6	2	2	2				8
2/23	二	白飯	茄汁豆包 豆包/燒	法式白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	茼蒿鮮瓜 _{有機蔬菜} 大黃瓜+茼蒿/炒	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		6	2	2	2				8
2/24	三	香菇米苔目	干片小炒 豆干/炒	脆炒花椰 白花菜+胡蘿蔔/炒	薯丁菇菇 _{季節蔬菜} 豆薯+杏鮑菇/炒	竹筍湯 竹筍/煮		6	2	2	2				8
2/25	四	白飯	家常豆腐 豆腐+毛豆/煮	鐵板銀芽 豆芽菜+胡蘿蔔/炒	脆炒筍筍 _{有機蔬菜} 筍筍/炒	山藥湯 山藥/煮	水果	6	2	2	2		1		9
2/26	五	薏仁飯	茶葉蛋 雞蛋/滷	鮮菇胡瓜 胡瓜+杏鮑菇/炒	塔香茄子 _{有機蔬菜} 茄子/煮	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔+香菇/煮	鮮奶	6	2	2	2				9

*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

※本月炸物：1次 加工品：4次 勾芡：1次 甜湯：4次 ©建議水果：橘子、番茄、棗子、香蕉 營養師：余欣儒、呂芝萱