



好鮮營養午餐

楊明國中 110年 10月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀類 類(份)	豆魚 類(份)	蔬菜 類(份)	油脂 類(份)	水果類 (份)	熱量 (大卡)	三餐 10	
10/1	五	五穀飯	義式燉肉 豬肉, 蕃茄, 洋芋/燉	雞茸炒玉米 玉米粒, 雞肉, 毛豆/燉	芝麻滷黑豆干 黑豆干, 芝麻/滷	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠, 奶粉, 紅茶	6.7	2.5	2	3		842	V	
10/4	一	香Q白飯	五香滷雞翅 雞翅/滷	三杯油豆腐 油豆腐, 九層塔/燒	枸杞絲瓜 絲瓜, 枸杞/燉	產銷履歷蔬菜	味噌海帶豆芽湯 海帶芽, 豆芽, 味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/5	二	胚芽飯	和風豬肉丼 豬肉, 洋芋/燉	什錦白菜 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳/炒	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.7	2.5	2	3.2		851	V	
10/6	三	肉燥乾麵	芝麻烤腿排 腿排/烤	芹香干絲 白干絲, 芹菜/炒	冬瓜煮 冬瓜, 肉絲, 紅蘿蔔/燉	季節蔬菜	酸辣肉絲湯 肉絲, 竹筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.5	2.8	2	3		850	V	
10/7	四	糙米飯	糖醋魚丁 魚丁, 洋蔥/燉	梅干肉茸 梅干菜, 絞肉/燒	脆薯炒蛋 豆腐, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	珍珠黃瓜湯 大黃瓜, 金針菇	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/8	五	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉, 時蔬, 油花生/燒	海帶炒肉絲 海帶絲, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	豆干燒杏鮑菇 豆干, 杏鮑菇/燒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6	2.5	2	2.5		880	V	
10/11		國慶日補休													
10/12	二	香Q白飯	沙茶腿排 腿排/滷	海結燒百頁 海帶結, 百頁豆腐/燒	田園時蔬 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆/燉	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
10/13	三	滷肉飯	麻油松阪豬 豬肉, 杏鮑菇/燉	榨香雞柳 雞柳條/炸	泡菜銀芽 豆芽, 泡菜, 紅蘿蔔/燉炒	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯 絲瓜, 豆腐	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/14	四	小米飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥, 蕃茄, 九層塔/燉	竹筍炒三絲 筍絲, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆腐, 肉片	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/15	五	紫米飯	三杯雞 雞肉, 米血/燒	蕃茄燒豆腐 豆腐, 蕃茄/燒	木須蒲瓜 蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔/燉	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	6.7	2.5	2	3		842	V	
10/18	一	黑芝麻飯	蜜燒雞翅 雞翅/燒	芹香小炒 豆干片, 芹菜/炒	鐵板銀芽 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳/炒	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/19	二	香Q白飯	家鄉滷肉 豬肉, 筍干/滷	奶香洋芋 洋芋, 毛豆/燉	冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉/燉	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
10/20	三	蘑菇肉醬麵	韓式炒雞肉 泡菜, 雞肉/炒	蜜汁豆干 豆干, 芝麻/燒	脆炒雙花 花椰菜, 木耳/炒	季節蔬菜	蘿蔔湯 紅, 白蘿蔔	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/21	四	糙米飯	薑汁豚肉燒 豬肉, 洋蔥/燒	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	海結滷油腐 海帶結, 油豆腐/滷	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 時蔬	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/22	五	紅藜胚芽飯	京都豬排 豬排/滷	白菜滷 大白菜, 豆丸, 紅蘿蔔, 木耳/炒	塔香海茸 海茸, 九層塔/燉	有機蔬菜	花豆麥片湯 花豆, 麥片	6.7	2.5	2	3		842	V	
10/25	一	香Q白飯	京醬豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	雞茸玉米 玉米粒, 雞茸, 紅蘿蔔/燉	金茸蒲瓜 蒲瓜, 金針菇/炒	產銷履歷蔬菜	海帶豆腐湯 豆腐, 海帶	6.6	2.5	2.5	3		847	V	
10/26	二	五穀飯	麻油雞 雞肉, 米血, 枸杞/燉	泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥, 蕃茄/燉	咖哩洋芋 洋芋, 絞肉, 紅蘿蔔/燉	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜, 香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
10/27	三	招牌炒飯	香酥魚排 魚排/炸	木須炒蛋 雞蛋, 木耳/炒	奶香花椰 花椰, 紅蘿蔔/燉	回饋有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/28	四	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥/燉	鐵板肉絲 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒	芝麻四季豆 四季豆, 芝麻/燉	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍, 肉片	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/29	五	糙米飯	筍干油豆腐 油豆腐, 筍干/滷	毛豆炒蛋 雞蛋, 毛豆/炒	泡菜年糕 泡菜, 年糕/燉	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	6.7	2.5	2	3	豆產漿	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): 3次、加工品(淡綠色): 3次、勾芡類(淡藍色): 2次

10/27回饋有機蔬菜

**本月建議水果: 蘋果, 百香果, 香吉士

營養師:王愛惠、涂毓馨

客服專線:03-3701155#16



楊明國中 110年10月份營養午餐菜單

※總供餐天數:20天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	金針菜類(份)	海帶菜類(份)	豆魚菜類(份)	菇類(份)	三區	
10/1	週五	培根蛋炒飯	京都大排 豬排/煎	芝麻滷黑乾 黑豆干、芝麻/煮	紅蔥高麗 高麗菜、油蔥/煮	有機蔬菜 地瓜甜湯 地瓜		6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓
10/4	週一	薏仁飯	麻辣溜雞丁 雞肉、小黃瓜/煮	韓式炒年糕 白菜、泡菜、年糕/炒	醬燒海帶根 海帶根、九層塔/煮	產履蔬菜 柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚		6.5	2.6	2.6	2.6	852	✓
10/5	週二	香甜白飯	香蔥豬肉片 豬肉、洋蔥、蔥/煮	乳酪滑蛋 蛋、洋蔥、玉米、起司/炒	鄉村脆薯 豆薯、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜 元氣蔬菜湯 高麗菜、金針菇、紅蘿蔔		6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
10/6	週三	紫米飯	味噌燒雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔/煮	哈姆珍珠 玉米粒、火腿、白蘿蔔/煮	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米/煮	季節蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜、豬肉		6.6	2.6	2.5	2.5	839	✓
10/7	週四	胚芽飯	香蔥燒烏魚 烏魚、蔥/燴	干丁肉燥 絞肉、豆干/煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、液蛋	水果	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
10/8	週五	沙茶豚肉炒麵	酥炸雞排 雞排/炸	鐵板豆腐 油腐、筍片/煮	芹香肉絲 芹菜、豬肉/煮	有機蔬菜 綠豆沙牛奶 綠豆、奶粉		6.7	2.6	2.3	2.6	839	✓
10/12	週二	地瓜飯	左宗棠雞 雞肉、洋蔥/煮	玉米肉末 玉米粒、豬肉、紅蘿蔔/煮	金茸冬瓜 冬瓜、金針菇/煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、木耳、筍絲		6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓
10/13	週三	香鬆飯	南洋咖哩豬 洋芋、豬肉/煮	客家小炒 豆干、肉絲、芹菜/炒	蒜香花椰 花椰菜、蒜/炒	季節蔬菜 白菜肉片湯 白菜、豬肉		6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
10/14	週四	芝麻飯	香滷雞腿 雞腿/滷	番茄炒蛋 番茄、液蛋/煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉/煮	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
10/15	週五	日式醬油炒飯	香煎豬排 豬排/煎	香菇燒蘿蔔 白蘿蔔、香菇/煮	彩繪豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 米苔目甜湯 米苔目、彩結		6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
10/18	週一	胚芽飯	糖醋雞 雞肉、鳳梨/燴	醬燒脆皮豆腐 豆腐/燴	塔香海茸 海茸、九層塔/煮	產履蔬菜 鮮菇三絲湯 金針菇、紅蘿蔔、木耳		6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓
10/19	週二	香甜白飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽菜/煮	菜脯蛋 蛋、菜脯/炒	日式燉菜 白菜、培根/煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、味噌、柴魚片		6.6	2.6	2.5	2.5	839	✓
10/20	週三	五穀飯	和風醬燒雞 雞肉、洋蔥/煮	翠綠甜條 芹菜、甜條/煮	木須黃瓜 黃瓜、木耳/煮	季節蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、鮮菇		6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓
10/21	週四	薏仁飯	照燒豬柳 豬肉、紅蘿蔔/煮	滷味拼盤 豆干、素肚、海帶結/煮	筍香肉末 筍、豬肉/煮	有機蔬菜 玉米排骨湯 玉米塊、排骨	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
10/22	週五	義式肉醬麵	香滷雞腿 雞腿/滷	醬煮馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	蒜味四季豆 四季豆、蒜/煮	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜塊		6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓
10/25	週一	燕麥飯	三杯雞 雞肉、九層塔/燒	魚香豆腐 豆腐、豬肉/煮	黑椒豆芽菜 豆芽菜、黑胡椒/煮	產履蔬菜 扁蒲金針湯 扁蒲、金針菇		6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓
10/26	週二	香甜白飯	韓式泡菜燒肉 泡菜、豬肉/煮	白玉燒麵輪 白蘿蔔、麵輪/煮	雞茸玉米 玉米、雞肉/煮	有機蔬菜 什錦蛋花湯 蛋、紅蘿蔔、鮮蔬		6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
10/27	週三	糙米飯	番茄燉雞 雞肉、番茄/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	培根花菜 花椰菜、培根/煮	有機蔬菜 海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		6.6	2.6	2.6	2.5	832	✓
10/28	週四	芝麻飯	黑胡椒大排 豬排/煎	白醬洋芋肉末 洋芋、豬肉、洋蔥/煮	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	水果	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓
10/29	週五	夏威夷炒飯	炸物雙拼 豆干、杏鮑菇/炸	小瓜鮮菇 小黃瓜、鮮菇/煮	白菜滷 白菜、豆皮/煮	有機蔬菜 四寶甜湯 紅豆、綠豆、花豆、薏仁	豆漿	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓
10/30	蔬食日												

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

鮮口味有限公司 (03)490-3993

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用。」

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基因改造原料製作及烹煮。

本月 炸物(黃色):2次、加工品(綠色):3次、勾芡類(藍色):2次

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全日 供應 (份)	午 膳 供應 (份)	晚 膳 供應 (份)	夜 間 供應 (份)	總計 (份)
10/1	週五	香甜白飯	乾燒素雞 素雞/燒	椒氏三姊妹 青椒、黃椒、紅椒/炒	三杯鮑菇 九層塔、杏鮑菇、豆干/燒	有機蔬菜 巧達濃湯 洋芋、玉米粒、洋蔥	豆漿	6.4	2.3	2	2.5	789
10/4	週一	薏仁飯	芝麻長豆 長豆、芝麻/炒	小瓜粉肝 小黃瓜、茼蒿/炒	鳳梨炒木耳 鳳梨、木耳/炒	產履蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐		6.4	2.4	2	2.4	786
10/5	週二	香椿炒飯 白米、豆干、香菇/炒	茄汁燒豆包 豆包、蕃茄/燴	蒲瓜炒蛋 蒲瓜、蛋/炒	奶油白菜 白菜、奶油/煮	有機蔬菜 元氣蔬菜湯 高麗菜、金針菇、紅蘿蔔		6.3	2.3	2	2.5	782
10/6	週三	紫米飯	鐵板油豆腐 油腐、紅蘿蔔/煮	甜豆彩椒 甜豆、彩椒/炒	海帶雙絲 海帶絲、白干絲/炒	季節蔬菜 花生薏仁湯 花生、薏仁		6.4	2.4	2	2.4	786
10/7	週四	胚芽飯	宮保豆腸 豆腸、花生/炒	紅燒洋芋 洋芋/煮	清炒佛手瓜 佛手瓜/炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.3	2.3	2.1	2.5	785
10/8	週五	香甜白飯	紅蘿蔔炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	青椒炒豆干 青椒、豆干/炒	芹香鮮菇 芹菜、鮮菇/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、蛋	豆漿	6.3	2.3	1.9	2.4	772
10/12	週二	地瓜飯	海結燒油腐 海結、油腐/燒	苦瓜炒腐皮 腐皮、苦瓜/炒	炒龍鬚菜 龍鬚菜/炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、木耳、蛋		6.4	2.4	1.9	2.5	791
10/13	週三	台式炒麵 油麵、蔬菜/炒	香Q滷蛋 蛋/滷	蘿蔔燒 白蘿蔔、紅蘿蔔、豆干/煮	小瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍/炒	季節蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.3	2.3	2	2.5	782
10/14	週四	芝麻飯	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	四季菇菇 四季豆、鮮菇/炒	沙茶粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海芽、薑絲	水果	6.3	2.4	2	2.4	779
10/15	週五	香甜白飯	五味豆腐 油豆腐/蒸	鹹香花生豆 豆干、油花生/炒	鮑菇花椰 杏鮑菇、花椰/炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、蛋	豆漿	6.5	2.3	2.1	2.4	791
10/18	週一	胚芽飯	黃金炒蛋 玉米粒、蛋/炒	沙茶鮑菇 杏鮑菇、素沙茶、豆干/炒	腐乳高麗菜 高麗菜/炒	產履蔬菜 鮮菇三絲湯 金針菇、紅蘿蔔、木耳		6.4	2.3	1.9	2.4	779
10/19	週二	鳳梨咖哩炒飯 白米、玉米、鳳梨/炒	蜜汁鰻魚排 素鰻魚排/煮	清炒小豆苗 小豆苗/炒	金茸白菜 白菜、金針菇、鮮奶油/煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、味噌		6.3	2.3	2	2.5	782
10/20	週三	五穀飯	青椒炒蛋 青椒、蛋/炒	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	清炒蒲瓜 扁蒲/煮	季節蔬菜 黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖		6.4	2.4	2	2.4	786
10/21	週四	薏仁飯	彩繪玉米 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁/炒	什錦豆包絲 豆包絲、豆芽菜、紅蘿蔔/炒	香菇炒芥藍 芥藍、香菇/炒	有機蔬菜 海帶芽湯 海帶芽	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803
10/22	週五	香甜白飯	滷豆干 豆干/滷	咖哩洋芋 洋芋、咖哩/煮	鮮蔬炒蛋 蔬菜、蛋/炒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	豆漿	6.3	2.3	1.9	2.5	780
10/25	週一	燕麥飯	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	黃瓜菇菇 黃瓜、鮮菇/炒	毛豆炒蛋 毛豆、蛋/炒	產履蔬菜 扁蒲金針湯 扁蒲、金針菇		6.3	2.3	2	2.5	782
10/26	週二	紅醬義大利麵 麵、番茄、玉米/煮	香酥蔬菜捲 蔬菜捲/炸	香甜南瓜 南瓜/煮	芹香豆干 芹菜、豆干/炒	有機蔬菜 什錦蛋花湯 蛋、紅蘿蔔、鮮蔬		6.4	2.4	2	2.4	786
10/27	週三	糙米飯	乾燒素雞 素雞/煮	酸菜筍茸 酸菜、筍茸/煮	脆炒高麗 高麗菜/炒	季節蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.5	2.4	2.1	2.5	803
10/28	週四	芝麻飯	塔香大黑干 黑豆干、九層塔/煮	彩繪花椰 彩椒、花椰/炒	鮮菇燴山藥 鮮菇、山藥/炒	有機蔬菜 冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	水果	6.3	2.3	1.9	2.5	780
10/29	週五	香甜白飯	菜脯蛋 海帶芽、蛋/炒	清炒海帶根 海帶根/炒	醬燒豆包 豆包/滷	有機蔬菜 鮮筍湯 筍仔	豆漿	6.3	2.3	1.9	2.5	780

※總供餐天數:20天

鮮口味有限公司 (03)490-3993

ps.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。
「本產品含有蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用」。