



# 楊明國中 110年9月份營養午餐菜單

※總供餐天數: 21天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全乳 煉乳 (份)	含乳 與糖 子類 (份)	蔬菜 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (大 小)	油脂 類 (大 小)	三 級 10
9/1	週三	芝麻飯	普羅旺斯燉雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	沙嗲豆干 豆干、洋蔥/煮	泰式河粉 高麗、寬冬粉/煮	黃瓜肉絲湯 黃瓜、肉絲	季節蔬菜	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓
9/2	週四	黃金地瓜飯	醬爆豬柳 豬肉、洋蔥/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	彩繪豆芽 彩椒、豆芽/炒	昆布湯 海帶結、蘿蔔	有機蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
9/3	週五	什錦炒麵	塔香鹹酥雞 雞肉、九層塔/炸	蛋酥蒲瓜 蛋、蒲瓜/煮	香甜玉米 玉米、絞肉/煮	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	有機蔬菜	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓
9/6	週一	小米飯	五味嫩雞 雞肉/燴	打拋油豆腐 番茄、洋蔥、九層塔、油腐/煮	豆醬燒海根 海帶根/炒	元氣蔬菜湯 蔬菜、鮮菇	產履蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
9/7	週二	香甜白飯	蔥燒魚 蔥、水蜜/煮	歐姆滑蛋 蛋、玉米、洋蔥、紅蘿蔔/炒	旋風雞塊 雞塊/炸	味噌湯 味噌、豆腐	有機蔬菜	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓
9/8	週三	香鬆飯	沙茶雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	金苜炒三絲 筍、金針菇、紅蘿蔔/炒	奶香花椰 花椰、奶油/煮	青木瓜肉片湯 青木瓜、肉片	季節蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
9/9	週四	紫米飯	筍乾扣肉 豬肉、筍乾/煮	蔥爆豆乾丁 蔥、豆干/炒	黃瓜木耳 黃瓜、木耳/煮	玉米濃湯 玉米、蛋	有機蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
9/10	週五	韓式烤肉飯	可樂雞翅 雞翅/燒	泡菜部隊鍋 泡菜、白菜、豆腐/煮	醬煮馬鈴薯 洋芋/煮	綠豆沙牛奶 綠豆、奶粉	有機蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
9/11	週六	芝麻飯	魚香肉絲 豬肉、洋蔥/煮	冬瓜土豆麵筋 冬瓜、花生、麵筋泡/煮	豆皮玉菜 豆皮、高麗/炒	番茄蛋花湯 番茄、蛋	產履蔬菜	6.7	2.6	2.3	2.6	839	✓
9/13	週一	燕麥飯	辣子雞丁 雞肉、乾辣椒/煮	芹香炒洋芋 芹菜、洋芋/炒	蔥爆黑輪片 蔥、洋蔥、黑輪片/炒	酸辣湯 豆腐、蛋、紅蘿蔔	產履蔬菜	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓
9/14	週二	香甜白飯	BBQ醬燒肉 豬肉、洋蔥/煮	筍茸肉末 筍茸、絞肉/煮	田園四色 玉米、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	扁蒲金菇湯 扁蒲、金針菇	有機蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
9/15	週三	胚芽米飯	香菇燉雞 香菇、雞肉/煮	蒜香大黑乾 蒜、大黑乾/燒	韓式雜菜冬粉 蔬菜、冬粉/煮	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	季節蔬菜	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓
9/16	週四	薏仁飯	蔥燒豬排 蔥、豬排/燒	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	海結麵輪 海帶結、麵輪/煮	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	有機蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
9/17	週五	鮮味炒飯	香滷雞腿 雞腿/燴	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	鐵板銀芽 豆芽、肉絲/炒	花豆燕麥湯 花豆、燕麥	有機蔬菜	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓
9/22	週三	紫米飯	巧達洋芋燉雞 雞肉、洋芋/煮	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	培根花椰 培根、花椰/炒	玉米海結湯 玉米、海帶結	季節蔬菜	6.6	2.6	2.6	2.5	832	✓
9/23	週四	糙米飯	無錫排骨 豬肉、紅蘿蔔/燒	雞茸玉米 雞絞肉、玉米/煮	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔、木耳/炒	柴魚豆腐湯 柴魚片、豆腐	有機蔬菜	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓
9/24	週五	紅醬義大利麵 (蔬食日)	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	福州丸子 福州丸子/燒	小瓜鮮菇 小瓜、鮮菇/炒	花生薏仁湯 花生、薏仁	有機蔬菜	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓
9/27	週一	胚芽米飯	匈牙利燉雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	酸菜滷味 素肚、酸菜、油腐/煮	芹香木耳 西芹、木耳/炒	海芽蛋花湯 海芽、蛋	產履蔬菜	6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓
9/28	週二	香甜白飯	味噌燒肉片 豬肉、洋蔥、味噌/煮	咖哩鮮蔬 洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇/煮	肉燥豆芽 絞肉、豆芽/煮	羅宋湯 番茄、蔬菜	有機蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
9/29	週三	芝麻飯	古早味大排 豬排/煎	甜醬關東煮 蘿蔔、丸子/煮	菇菇花菜 鮮菇、花椰/炒	玉米蛋花湯 玉米、蛋	有機蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
9/30	週四	健康麥片飯	義式燉魚 水蜜、義式香料、洋蔥/煮	黃金炒蛋 玉米、蛋/炒	塔香海茸 九層塔、海茸/煮	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	有機蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓

營養師: 劉奕君 (營養字第009047號)

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。

鮮口味有限公司 (03)490-3993



「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。」

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣。





# 好鮮營養午餐

## 楊明國中 110年9月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	營養	
9/1	三	海苔香鬆飯	鹹酥雞 雞肉/炸	海結滷百頁 海帶結, 百頁豆腐/滷	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋/炒	季節菜	退火冬瓜湯 冬瓜, 肉絲	6.7	2.9	2	3		864	V	
9/2	四	紫米飯	照燒豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	咖哩洋芋 洋芋, 絞肉/煮	鮮菇季豆 四季豆, 香菇/炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
9/3	五	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥/燒	泰式打拋干丁 豆干丁, 絞肉, 蕃茄/燒	鐵板銀芽 豆芽, 肉絲/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	6.7	2.5	2	3		842	V	
9/6	一	香Q白飯	紅燒雞丁 雞肉, 洋芋/燒	芋香玉米粒 玉米粒, 芋頭/煮	木耳脆薯絲 豆腐, 木耳/炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/7	二	五穀飯	京都豬排 豬排/燒	絲瓜煮 絲瓜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/煮	薑絲海根 海帶根/炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 紅白蘿蔔	6.7	2.5	2	3.2		851	V	
9/8	三	茄汁義大利麵	巴比Q烤腿排 腿排/烤	彩繪豆包 豆包, 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳/炒	椒鹽甜條 甜不辣/炸	季節菜	佛手瓜湯 佛手瓜, 肉片	6.5	2.9	2	3		850	V	
9/9	四	糙米飯	蔥爆豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	田園時蔬 南瓜, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
9/10	五	麥片飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	鮮菇高麗菜 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	醬燒冬瓜 冬瓜, 絞肉/燒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜	6	2.5	2	2.5		880	V	
9/11	六	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉, 梅乾菜/滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	珍菇四季豆 四季豆, 金針菇/炒	產銷履歷蔬菜	胡瓜肉絲湯 胡瓜, 肉絲	6	2.5	2	2.5		880	V	
9/13	一	香Q白飯	古早味豬排 豬排/滷	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲/炒	螞蟻上樹 冬粉, 時蔬, 絞肉/煮	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米粒	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/14	二	紅藜胚芽飯	三杯雞 雞肉/燒	小瓜炒貢丸 小瓜, 貢丸/炒	白菜滷 大白菜, 肉絲, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	絲瓜豆腐湯 豆腐, 絲瓜	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
9/15	三	肉燥乾麵	五香滷雞腿 雞腿/滷	竹筍炒蛋 竹筍, 雞蛋/炒	芝麻黑豆乾 黑豆乾, 芝麻/燒	季節菜	羅宋湯 蕃茄, 洋芋, 蔬菜	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/16	四	紫米飯	筍香控肉 豬肉, 筍乾/燒	雞茸玉米 玉米粒, 雞茸/煮	黃芽鴻喜菇 黃豆芽, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
9/17	五	香Q白飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	瓜仔肉 冬瓜, 絞肉, 絞瓜/煮	木須花椰 花椰菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	花豆麥片湯 花豆, 麥片	6.7	2.5	2	3		842	V	
9/20	一	中秋節快樂!!!!													
9/21	二	中秋節快樂!!!!													
9/22	三	滷肉飯	蜜燒翅小腿*2 翅小腿/燒	海結滷杏鮑菇 海帶結, 杏鮑菇/滷	脆炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	季節菜	田園南瓜 南瓜, 玉米	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/23	四	紫米飯	懷舊豬排 豬排/滷	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 香菇/炒	三杯油豆腐 油豆腐, 九層塔/燒	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
9/24	五	香Q白飯 蔬食日	茄汁豆包 豆包/燒	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	杏菇燒洋芋 洋芋, 杏鮑菇/燒	有機蔬菜	紅豆珍珠湯 紅豆, 珍珠	6.7	2.5	2	3	鮮奶	842	V	
9/27	一	小米飯	黑胡椒豬柳 豬柳, 洋蔥/燒	開陽白菜 大白菜, 蝦皮, 紅蘿蔔/煮	沙茶百頁豆腐 百頁豆腐, 絞肉/燒	產銷履歷蔬菜	日式和風湯 海芽, 玉米, 味噌	6.6	2.5	2.5	3		847	V	
9/28	二	香Q白飯	芝麻烤腿排 腿排/烤	彩繪冬瓜 冬瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/炒	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋/炒	有機蔬菜	鮮菇竹筍湯 竹筍, 香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
9/29	三	古早味油飯	醬燒大排 豬排/燒	椒鹽地瓜條 地瓜條/炸	鮮菇花椰 花椰菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	回饋有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔, 貢丸	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/30	四	香Q白飯	糖醋魚丁 鱈魚丁, 洋蔥/燒	回鍋炒豆干 豆干片, 高麗菜/炒	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨	6.4	2.5	2	3	水果	881	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): 0次

9/29回購有機蔬菜

\*\*本月建議水果: 蘋果, 香蕉, 蕃茄

營養師:王愛惠、涂毓馨

客服專線:03-3701155#16



Have a nice day.



# 好鮮營養午餐

楊明國中 110年9月 午餐菜單 (素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類 (份)	豆蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量 (大卡)
9/1	三	南瓜炒米粉 南瓜, 時蔬, 米粉	堅果豆干 豆干, 綜合堅果/油	小瓜素甜條 小黃瓜, 素甜條/炒	白菜滷 大白菜, 油豆腐, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.7	2.8	2	3		864
9/2	四	紫米飯	蠔油滷素雞 素雞/油	醬燒三蔬 洋芋, 茄子, 青花/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.4	2.5	2	3	水果	881
9/3	五	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸, 時蔬/燒	熱拌銀芽三絲 豆芽, 甜椒, 木耳, 小黃瓜/燙	泰式打拋素肉 碎干丁, 杏鮑菇, 長豆/燒	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜	6.7	2.5	2	3	豆漿	842
9/6	一	香Q白飯	三杯油豆腐 油豆腐/油	蕃茄燒豆包 豆包, 蕃茄/燒	冬瓜菇菇煮 冬瓜, 菇菇/煮	產銷履歷蔬菜	田園玉米湯 玉米, 南瓜	6.6	2.5	2	3.2		844
9/7	二	麻油菌菇五穀炒飯 鮮菇, 時蔬, 五穀飯	什錦豆腐燒 豆腐燒/燒	洋芋燒杏菇 洋芋, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/燒	芝麻長豆 長豆, 芝麻/炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 進口蘿蔔	6.7	2.5	2	3.2		851
9/8	三	黑芝麻飯	海結燒豆腐 海帶結, 油豆腐/燒	竹筍炒蛋 竹筍, 雞蛋/炒	梅干麵輪 梅干菜, 麵輪/油	季節蔬菜	花豆麥片湯 花豆, 麥片	6.5	2.8	2	3		850
9/9	四	糙米飯	蜜燒麵腸 麵腸, 地瓜/燒	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨/炒	絲瓜煮 絲瓜, 豆皮, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.4	2.5	2	3	水果	881
9/10	五	麥片飯	綜合滷味 高麗菜, 素甜條, 豆干, 杏鮑菇/油	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲/炒	芋頭炒玉米粒 玉米, 芋頭, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜, 香菇	6	2.5	2	2.5	豆漿	880
9/11	六	五穀飯	鮮菇燒豆腐 豆腐, 香菇/燒	素火腿炒四季豆 四季豆, 素火腿/炒	毛豆燒洋芋 洋芋, 毛豆, 紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	胡瓜湯 胡瓜	6	2.5	2	2.5		880
9/13	一	黑芝麻飯	咖哩杏鮑菇 杏鮑菇, 洋芋, 紅蘿蔔/煮	香根干絲 黃干絲, 香菇絲, 香菜, 紅蘿蔔/炒	紅蔘素蛋 雞蛋, 豆皮, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米	6.6	2.5	2	3.2		844
9/14	二	紅藜胚芽飯	茭白筍滷麵腸 茭白筍, 麵腸/燒	瓜仔干丁 干丁, 絞瓜/油	鮮菇花椰 花椰菜, 香菇, 紅蘿蔔炒	有機蔬菜	絲瓜豆腐湯 豆腐, 絲瓜	6.4	2.6	2.2	3.2		842
9/15	三	香Q白飯	五行菜 山藥, 毛豆, 香菇, 甜椒/煮	筍干油豆腐 油豆腐, 筍干/油	黃瓜煮 大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	6.6	2.5	2	3.2		844
9/16	四	紫米飯	醬燒豆包 生豆包, 三色丁/燒	豉汁長豆 長豆, 豆干丁, 豆豉/燒	黃芽鴻喜菇 黃豆芽, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜絲, 木耳, 紅蘿蔔, 金珍珠	6.4	2.5	2	3	水果	881
9/17	五	素食炒麵 時蔬, 麵條	海帶滷豆干 豆干, 海帶/油	椒鹽地瓜條 地瓜條/炸	豆薯炒蛋 豆薯, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜, 香菇	6.7	2.5	2	3	豆漿	842
9/20	一	中秋節快樂!!!!											
9/21	二	中秋節快樂!!!!											
9/22	三	香椿炒飯 香椿, 香菇, 玉米, 白飯	金沙杏鮑菇 杏鮑菇, 鹹蛋/燒	五香滷豆干 豆干/油	蕃茄白花 白花草, 蕃茄, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓	6.6	2.5	2	3.2		844
9/23	四	紫米飯	四寶干丁 豆干丁, 竹筍丁, 毛豆, 紅蘿蔔/油	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 香菇/炒	紅燒洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆/煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	6.4	2.5	2	3	水果	881
9/24	五	麥片飯	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜/燒	什錦豆芽 豆芽, 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/炒	木須炒竹筍 竹筍, 木耳/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.7	2.5	2	3	鮮奶	842
9/27	一	小米飯	毛豆蒸南瓜 南瓜, 毛豆/蒸	腰果豆干 豆干, 腰果/油	茼蒿燴蔬菜 花椰, 茼蒿, 美白菇, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	日式和風湯 豆芽, 海帶, 玉米, 豆腐	6.6	2.5	2.5	3		847
9/28	二	糙米飯	小瓜炒素雞 小黃瓜, 素雞, 紅蘿蔔/炒	海結滷麵輪 海帶, 麵輪/油	洋芋炒蛋 洋芋, 雞蛋, 毛豆/炒	有機蔬菜	養生山藥湯 山藥, 枸杞	6.4	2.6	2.2	3.2		842
9/29	三	香Q白飯	芝麻烤香菇 整朵香菇, 芝麻/烤	豆皮高麗菜 高麗菜, 豆皮, 紅蘿蔔/炒	芹香炒豆干 芹菜, 豆干片/炒	回饋有機蔬菜	綠豆仁牛奶 綠豆, 地瓜, 奶粉	6.6	2.5	2	3.2		844
9/30	四	蔬食炒烏龍麵 時蔬, 麵條	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇, 地瓜/炸	毛豆油豆腐 油豆腐, 毛豆/油	小豆苗炒素火腿 小豆苗, 素火腿, 香菇/炒	有機蔬菜	青木瓜菇湯 青木瓜, 金針菇	6.4	2.5	2	3	水果	881

\*\*\*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): 4次、勾芡類(淡藍色): 0次

9/29日回饋有機蔬菜

\*\*本月建議水果: 蘋果, 香蕉, 蕃茄

營養師:王愛東 徐毓馨

客服專線:03-3701155#1

Wishing you a fresh day.