



好鮮營養午餐

楊明國中 111年 11月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀類 種類(份)	豆蛋類 種類(份)	蔬菜類 種類(份)	油類 種類(份)	水果類 種類(份)	熱量 (大卡)	三章 IQ
11/1	二	芝麻飯	泰式腰果雞丁 雞肉, 洋蔥, 腰果/燒	莎莎肉醬干丁 豆乾丁, 絞肉, 蕃茄, 洋蔥/煮	季豆炒肉絲 四季豆, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海芽肉絲湯 海帶芽, 肉絲	6.4	2.8	2.5	3		856	V
11/2	三	肉燥乾麵	巴比Q烤腿排 腿排/烤	川味麻辣燙 高麗菜, 金針菇, 百頁豆腐/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	季節蔬菜	三絲湯 豆薯, 肉絲, 紅蘿蔔	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/3	四	香Q白飯	義式燉肉 豬肉, 蕃茄, 洋芋/燉	海結滷杏鮑菇 海帶結, 杏鮑菇/滷	沙茶白玉煮 紅白蘿蔔, 玉米條/煮	有機蔬菜	針菇蒲瓜湯 蒲瓜, 金針菇	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
11/4	五	五穀飯	韓式泡菜燒雞 雞肉, 泡菜/煮	枸杞冬瓜 冬瓜, 枸杞, 紅蘿蔔/煮	塔香海茸 海茸, 肉絲, 九層塔/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	6.7	2.5	2	3		842	V
11/7	一	香Q白飯	蔥燒雞丁 雞肉, 洋蔥/燒	綜合滷味 高麗菜, 杏鮑菇, 豆腸/滷	田園時蔬 豆薯, 玉米粒, 毛豆, 絞肉/煮	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/8	二	紅藜胚芽飯	沙茶豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	南洋風味雞 南瓜, 雞肉, 紅蘿蔔/煮	日式一番煮 蘿蔔, 豆干/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
11/9	三	茄汁義大利麵	檸香雞翅 雞翅/烤	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋/炒	蒜香花椰 花椰, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/10	四	麥片飯	泰式椒麻魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	瓜仔肉 絞瓜, 麵輪, 絞肉/煮	脆炒蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	大滷湯 竹筍, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
11/11	五	香Q白飯	蔥爆肉片 豬肉, 洋蔥/炒	四季豆炒鮮菇 四季豆, 香菇, 紅蘿蔔/煮	三杯油豆腐 油豆腐, 絞肉/燒	有機蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆, 紫米, 奶粉	6.7	2.5	2	3		844	V
11/14	一	芝麻飯	鐵路豬排 豬排/燒	鮮菇燒豆腐 豆腐, 香菇/燒	茄汁天婦羅 洋蔥, 甜不辣, 芹菜/炒	產銷履歷蔬菜	海結玉米湯 海帶結, 玉米	6.6	2.5	2	3.2	豆奶	844	V
11/15	二	香Q白飯	三杯雞 雞肉, 米血/燒	蔥花菜脯蛋 碎菜脯, 雞蛋, 蔥/炒	翠綠玉筍 小黃瓜, 玉米筍, 肉絲/炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
11/16	三	香菇肉燥飯	麻油松阪豬 豬肉, 素鮭花, 高麗菜, 枸杞/煮	客家小炒 豆干片, 肉絲, 芹菜/炒	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/滷	季節蔬菜	田園蔬菜湯 蕃茄, 洋芋, 金針菇, 肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/17	四	紫米飯	豆瓣魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	肉絲炒高麗菜 高麗菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒	滷味黑豆干 黑豆干, 酸菜/滷	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉, 結頭, 香菇	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
11/18	運動會	客家炒米粉	吮指翅小腿*2 翅小腿/炸	滷味燙 蘿蔔, 油豆腐, 金針菇/滷	泡菜年糕 泡菜, 年糕/煮	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草汁, 粉圓, 花豆	6.7	2.5	2	3		842	V
11/21	一	香Q白飯	椰香綠咖哩雞 雞肉, 洋芋/煮	沙茶四喜 豆干丁, 玉米, 絞肉, 紅蘿蔔/煮	木耳白花椰 白花椰, 木耳/炒	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 時蔬	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/22	二	蕎麥飯	薑汁燒肉 豬肉, 洋蔥/燒	香酥可樂餅+花枝丸*1 玉米可樂餅, 花枝丸/炸	炒三絲 豆薯, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 雞蛋	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
11/23	三	海苔香鬆飯	五香滷雞翅 雞翅/滷	四彩時蔬 腐皮絲, 芹菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	醬冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉/燒	季節蔬菜	大頭菜肉絲湯 結頭菜, 肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/24	四	麥片飯	古早味豬排 豬排/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	海帶雙色 海帶絲, 白干絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍, 香菇	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
11/25	五	紫米飯	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/炒	蒜蓉醬脆皮豆腐 豆腐, 蒜末/燒	洋蔥炒黑輪 黑輪, 洋蔥/炒	有機蔬菜	花豆麥片甜湯 花豆, 麥片	6.7	2.5	2	3	鮮奶	842	V
11/28	一	香Q白飯	醬燒腿排 腿排/燒	毛豆炒玉米 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔/炒	奶油燉白菜 大白菜, 杏鮑菇/煮	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 味噌, 豆腐	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/29	二	胚芽飯	筍乾扣肉 豬肉, 筍乾/燒	海根炒肉絲 海帶根, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	洋芋炒蛋 洋芋, 雞蛋, 玉米/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
11/30	三	沙茶炒烏龍麵	蜜燒雞 雞肉, 地瓜/燒	季豆雙色 四季豆, 結頭菜, 肉絲, 木耳/炒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煮	有機回饋	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	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。

營養師: 王愛惠、涂毓曼

**本月炸物(淡黃色): 3次, 加工品(淡綠色): 4次, 勾芡類(淡藍色): 2次

11/30 拜禮回饋 客服專線: 03-3701155#16



Hello 鮮口味美味午餐

場明國中 111年11月份菜單

總供餐天數:22天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧	油脂	蔬菜	豆魚肉類	熱量	三脂T.O
11/1	週二	香甜白飯	塔香豬肉 豬肉、九層塔/煮	紅蔥高麗 高麗菜、紅蔥頭、紅蘿蔔/炒	香筍肉燥 筍、絞肉/煮	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.7	2.7	2.7	2.7	861	✓
11/2	週三	糙米飯	醬燒雞丁 雞肉、洋蔥/燒	脆炒天婦羅 芹菜、甜條/炒	鮮菇佃煮 蒲瓜、香菇/煮	季節蔬菜 鮮蔬三絲湯 鮮蔬、肉絲、紅蘿蔔		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
11/3	週四	高鈣芝麻飯	京醬肉排 豬排/燒	客家小炒 豆干、芹菜/炒	珠圓玉潤 玉米、小黃瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 昆布湯 海帶結	水果	6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
11/4	週五	和風炒烏龍	蜜汁雞排 雞排/滷	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	木須黃瓜 黃瓜、木耳/煮	有機蔬菜 花生薏仁湯 花生、薏仁		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
11/7	週一	香甜地瓜飯	乾鍋雞 雞肉、乾辣椒/煮	海帶雙絲 海帶絲、豆包絲/煮	螞蟻上樹 冬粉、鮮蔬、絞肉/煮	產履蔬菜 雪花菇湯 蒲瓜、金針菇		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
11/8	週二	香甜白飯	豆瓣鮮魚 魚肉、蔥/煮	香甜瓜仔肉 絞肉、絞花瓜/煮	蒜味花椰 青花椰、蒜/煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
11/9	週三	海苔香鬆飯	巧達洋芋燉雞 洋芋、雞肉/煮	打拋油腐 油腐、番茄、九層塔/煮	冬瓜什錦 冬瓜、魚丸/煮	季節蔬菜 元氣蔬菜湯 鮮蔬、木耳、紅蘿蔔		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
11/10	週四	五穀飯	春川辣炒豬肉 豬肉、豆芽/炒	菜脯炒蛋 蛋、菜脯/炒	白玉肉末煮 白蘿蔔、豬肉/煮	有機蔬菜 小魚豆腐湯 豆腐、小魚干	水果	6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓
11/11	週五	黃金咖哩炒飯	醬滷雞翅 雞翅/滷	蔥燒百頁 蔥、百頁/煮	鮮筍炒肉 鮮筍、豬肉/炒	有機蔬菜 綠豆沙牛奶 綠豆、奶粉		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
11/14	週一	營養紫米飯	鳳梨冬瓜雞 鳳梨、冬瓜、雞肉/煮	什錦炒洋芋 洋芋、木耳、紅蘿蔔/炒	燒烤風味年糕 高麗菜、年糕/煮	產履蔬菜 鮮瓜肉片湯 大黃瓜、紅蘿蔔、肉片	黃豆奶	6.8	2.7	2.7	2.7	868	✓
11/15	週二	香甜白飯	五香爌肉 豬肉/煮	和風燴豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	脆炒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
11/16	週三	薏仁飯	瓜子雞 雞肉、花瓜/煮	蒜香豆干 豆干、蒜/炒	彩繪四季豆 四季豆、甜椒/煮	季節蔬菜 筍子湯 筍子		6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓
11/17	週四	小米飯	蔥爆肉柳 豬肉、洋蔥、蔥/煮	沙茶四喜 玉米粒、豬肉、紅蘿蔔、白蘿蔔/煮	翠綠菇菇 芹菜、鮮菇/煮	有機蔬菜 港式酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔	水果	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
11/18	週五	什錦米苔目	薄皮嫩雞 雞排/炸	起司洋蔥蛋 玉米、洋蔥、乳酪絲、蛋/炒	小瓜肉片 小黃瓜、豬肉/煮	有機蔬菜 芋頭西米露 芋頭、西谷米		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
11/21	週一	燕麥飯	味噌燒雞 雞肉、味噌、紅蘿蔔/燒	滷味拼盤 黑干、素肚、米血糕/煮	扁蒲肉絲 扁蒲、肉絲/煮	產履蔬菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
11/22	週二	香甜白飯	高昇排骨 豬肉、紅蘿蔔/煮	肉茸炒脆薯 豆薯、絞肉、紅蘿蔔/煮	古早味白菜滷 大白菜、豆皮、香菇/煮	有機蔬菜 酸菜筍片湯 酸菜、筍片		6.7	2.7	2.7	2.7	861	✓
11/23	週三	胚芽米飯	鹹冬瓜魚丁 冬瓜、魚丁/煮	鐵板豆腐 豆腐、木耳/煮	黃瓜肉羹 大黃瓜、肉羹/煮	季節蔬菜 玉米濃湯 玉米、蛋		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
11/24	週四	黃金地瓜飯	麻辣燙豚肉 豬肉、高麗/炒	番茄炒蛋 蛋、番茄/炒	海結麵輪 海帶結、麵輪/煮	有機蔬菜 青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	水果	6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
11/25	週五	沙茶豚肉炒飯	蠔油素雞 素雞、紅蘿蔔/煮	筍茸肉末 筍干、絞肉/煮	鮮菇花菜 花椰菜、鮮菇/煮	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	鮮奶	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
11/28	週一	芝麻飯	白鑽蜜汁雞 雞肉/燒	鹹香花生豆 豆干、花生/炒	肉燥銀芽 豆芽菜、絞肉/炒	產履蔬菜 玉米海結湯 玉米段、海帶結		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
11/29	週二	香甜白飯	紅燒滷肉角 豬肉/煮	脆炒黑輪 黑輪、四季豆/煮	什錦寬粉 蔬菜、寬冬粉/煮	有機蔬菜 沙茶豆腐湯 豆腐、脆筍、香菇		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
11/30	週三	養生五穀飯	番茄燉雞 雞肉、番茄/煮	關東煮 白蘿蔔、油腐、紅蘿蔔/煮	茶碗蒸 蔬菜、蛋/蒸	有機蔬菜 味噌昆布湯 海帶芽、味噌		6.8	2.8	2.5	2.8	875	✓

營養師:許蕓尹(營養字第008520號) 本廠一律使用「國產生鮮肉品」, 產地:台灣

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。」

本月 炸物(黃色):1次、加工品(綠色):6次、勾芡類(藍色):3次



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	口味	全素 每碗(份)	含 肉類 每碗(份)	含 蛋類 每碗(份)	含 豆類 每碗(份)	總 份數 (次)
11/1	週二	黃金小米飯	三色豆腸 豆腸、芹菜/炒	蛋香高麗 蛋、高麗/炒	梅干爛苦瓜 梅乾菜、苦瓜/煮	有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜、薑		5	1.9	1.6	2	626
11/2	週三	糙米飯	塔香魚豆腐 魚豆腐、九層塔/煮	薑絲炒桂筍 薑絲、桂竹筍/炒	素拌五丁 小黃瓜、豆干、玉米粒/煮	季節蔬菜 蜜豆燒仙草 花豆、芋圓、仙草原汁		4.9	2	1.6	2	623
11/3	週四	夏威夷炒飯	五味豆腐 豆腐、香菜/燒	白干三絲 海帶絲、白干絲/炒	清炒佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 昆布湯 海帶結	水果	5	2	1.5	1.9	620
11/4	週五	香甜白飯	木須炒蛋 木耳、蛋/炒	白菜年糕 白菜、年糕/煮	銀芽三絲 豆芽、香菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 日式味噌湯 味噌、豆腐	豆漿	5	2	1.5	2	628
11/7	週一	香甜地瓜飯	玉米炒腰果 玉米、腰果、毛豆仁/炒	醬燒麵腸 麵腸/炒	海結油腐 海帶結、油腐/煮	產糧蔬菜 雪花菇湯 扁蒲、金針菇、蛋		5	2	1.5	2	628
11/8	週二	健康麥片飯	長豆炒干絲 四季豆、豆干絲/炒	四喜烤麩 烤麩、木耳/煮	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、鮮菇		4.9	2	1.6	2	623
11/9	週三	海苔香鬆飯	糖醋素雞 素雞/燒	鮮蔬炒包絲 豆芽、豆包絲/炒	醬燒茄子 茄子/燒	季節蔬菜 摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米		5	2	1.5	2	628
11/10	週四	金瓜米粉	老皮嫩蛋 蛋/燒	小瓜脆腸 小瓜、素脆腸/炒	芹香薯絲 刈薯、芹菜/煮	有機蔬菜 薑絲豆腐湯 豆腐、薑絲	水果	4.9	2	1.5	2	621
11/11	週五	香甜白飯	沙茶鮑菇 香菇、豆干/炒	滷素肚 素肚/滷	彩繪花椰 彩椒、花椰/炒	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	豆漿	5	1.9	1.6	2	626
11/14	週一	營養紫米飯	紅燒豆腐 豆腐、香菇/煮	高麗炒油片 高麗菜、油片/炒	鳳梨炒木耳 木耳、鳳梨/炒	產糧蔬菜 鮮瓜湯 黃瓜		5	1.9	1.5	2	623
11/15	週二	雙色芝麻飯	雪菜豆腸 雪菜、豆腸/炒	豆醬燒苦瓜 苦瓜、黃豆醬/煮	白醬三色 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海芽、蛋		4.9	2	1.6	2	623
11/16	週三	薏仁飯	香嫩蒸蛋 蛋/蒸	脆炒三椒 青椒、紅椒、黃椒/炒	腐皮白菜 豆皮、白菜/煮	季節蔬菜 黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜		5	2	1.6	2	630
11/17	週四	鮮味炒飯	滷海帶捲 海帶捲/煮	福菜筍干 福菜、筍干/煮	鮮菇燴山藥 鮮菇、山藥/煮	有機蔬菜 港式酸辣湯 豆腐、筍絲、蛋	水果	5	2	1.6	1.9	623
11/18	週五	運動會										
11/21	週一	燕麥飯	薑絲麵腸 麵腸、薑絲/煮	鐵板油腐 油腐、筍、香菇/煮	彩繪銀芽 豆芽、彩椒/炒	產糧蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹菜、白蘿蔔	豆漿	5	2	1.5	2	628
11/22	週二	香鬆拌飯	毛豆炒玉米 毛豆、玉米、紅蘿蔔/炒	翠綠鮮菇 小瓜、鮮菇/炒	海結麵輪 海帶結、麵輪/煮	有機蔬菜 酸菜湯 酸菜、薑		4.9	2	1.6	2	623
11/23	週三	胚芽米飯	海芽炒蛋 海芽、蛋/炒	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	敏豆炒甜條 四季豆、素甜條/炒	季節蔬菜 綠豆湯 綠豆		5	2	1.5	2	628
11/24	週四	奶香義大利麵	蜜汁豆包 豆包/煮	西芹炒素肚 西芹、素肚/炒	塔香茄子 九層塔、茄子/煮	有機蔬菜 青木瓜湯 青木瓜	水果	4.9	2	1.5	2	621
11/25	週五	香甜白飯	蠔油素雞 素雞/煮	豆醬炒筍筍 筍筍、黃豆醬/炒	清拌綠花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 豆腐蛋花湯 豆腐、蛋	鮮奶	5	1.9	1.6	2	626
11/28	週一	芝麻飯	炒牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻/炒	雪菜豆干 雪裡紅、豆干/炒	五香素甜片 素甜片/滷	產糧蔬菜 玉米海結湯 玉米段、海帶結		5	2	1.5	2	628
11/29	週二	香Q糙米飯	茄汁炒蛋 蕃茄、蛋/炒	金茸黃瓜 金針菇、黃瓜/煮	炒海茸 海茸/炒	有機蔬菜 沙茶豆腐湯 豆腐、筍、香菇		5	1.9	1.6	2	626
11/30	週三	養生五穀飯	芹香干絲 芹菜、白干絲/炒	豆皮玉菜 豆皮、高麗/炒	酸菜筍茸 酸菜、筍茸/煮	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆、紫米		5	2	1.5	2	628

※總供餐天數:21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。

本月 炸物(黃色):0次、加工品(綠色):6次、勾芡類(藍色):2次