

# 鮮口味美味午餐



楊明國中 111年4月份菜單

總供餐天數: 19天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	營養成分 (每份)						三原10	
							其他	全乳糖(份)	油質(份)	蛋白質(份)	脂肪(份)	碳水化合物(份)		熱能(大卡)
4/1	週五	香甜白飯	蠔油紅燒雞 <small>雞肉、紅蘿蔔/煮</small>	蜜汁滷味 <small>大黑干、素肚、豆包丁/煮</small>	翠玉肉片 <small>大黃瓜、豬肉、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	彩Q奶茶 <small>彩結、奶粉</small>		6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
4/6	週三	黃金小米飯	御膳里肌排 <small>豬排/燒</small>	珍珠滑蛋 <small>玉米粒、蛋、紅蘿蔔/炒</small>	和風關東煮 <small>蘿蔔、魚丸、油豆腐/煮</small>	季節蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、味噌</small>		6.6	2.6	2.6	2.5	832	✓
4/7	週四	香甜白飯	筍香東坡肉 <small>豬肉、筍乾/煮</small>	冬瓜雞茸 <small>冬瓜、雞絞肉/煮</small>	芹香木耳 <small>芹、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	昆布黃苳湯 <small>海帶芽、黃豆芽</small>	水果	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓
4/8	週五	咖哩烏龍炒麵	塔香鹽酥雞 <small>雞肉、九層塔/炸</small>	彩繪花菜 <small>花椰菜、彩椒/炒</small>	腐皮玉菜 <small>高麗菜、豆皮/炒</small>	有機蔬菜	花生綠豆湯 <small>綠豆、花生</small>		6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓
4/11	週一	香甜地瓜飯	三杯雞 <small>雞肉、九層塔/煮</small>	韓式部隊鍋 <small>豆腐、泡菜、白菜/煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、肉絲/炒</small>	產期蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、鮮菇</small>		6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓
4/12	週二	香甜白飯	蔥爆肉片 <small>豬肉、高麗菜、青蔥/炒</small>	起司洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥、乳酪絲/炒</small>	鮮菇佃煮 <small>扁蒲、鮮菇、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹、蘿蔔</small>		6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓
4/13	週三	高鈣芝麻飯	蜜油燒雞腿 <small>雞腿/燒</small>	豆薯肉絲 <small>豆薯、肉絲、木耳/炒</small>	翠炒黑輪 <small>小黃瓜、黑輪/炒</small>	季節蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>		6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
4/14	週四	薏仁飯	醋溜魚丁 <small>魚肉、洋蔥/煮</small>	客家悶筍 <small>筍乾、豬肉/煮</small>	拌炒干絲 <small>白干絲、芹菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	田園蔬菜湯 <small>蔬菜、鮮菇</small>	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
4/15	週五	泰式打拋炒飯	茶香滷雞翅 <small>雞翅/滷</small>	沙嗲豆干 <small>豆干、洋蔥/炒</small>	乾扁豆豆 <small>四季豆、絞肉/炒</small>	有機蔬菜	摩摩喳喳 <small>地瓜、芋頭、西谷米</small>		6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
4/18	週一	胚芽米飯	香蔥豆豉雞 <small>雞肉、洋蔥/煮</small>	番茄滑蛋 <small>番茄、蛋、青蔥/炒</small>	麻油高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	產期蔬菜	青木瓜湯 <small>青木瓜</small>		6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓
4/19	週二	香甜白飯	高昇排骨 <small>豬肉、紅蘿蔔/煮</small>	和風燴豆腐 <small>豆腐、木耳、紅蘿蔔/煮</small>	韓風雜菜粉絲 <small>冬粉、蔬菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	薑絲海帶湯 <small>薑絲、海帶芽</small>		6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓
4/20	週三	香鬆拌飯	椒香雞排 <small>雞排/燒</small>	鮮蔬炒肉 <small>桶筍、肉片、紅蘿蔔/炒</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜/炒</small>	季節蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>		6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
4/21	週四	黃金小米飯	麻醬燒肉片 <small>豬肉、豆芽菜/煮</small>	菜脯蛋 <small>蛋、菜脯/炒</small>	刺瓜什錦 <small>黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	高鈣小魚豆腐湯 <small>小魚乾、豆腐</small>	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
4/22	週五	主廚什錦炒麵	義式香草燻雞 <small>雞肉、紅蘿蔔/煮</small>	夜市麻辣燙 <small>蘿蔔、豆干、紅蘿蔔/煮</small>	脆炒甜條 <small>芹、甜條/炒</small>	有機蔬菜	紅茶山粉圓 <small>山粉圓、紅茶包</small>		6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
4/25	週一	健康麥片飯	香菇土窯雞 <small>雞肉、香菇/煮</small>	糖醋油腐 <small>油腐、洋蔥、鳳梨/煮</small>	海苔炒蛋 <small>蛋、海帶芽/炒</small>	產期蔬菜	薑絲扁蒲湯 <small>薑絲、扁蒲</small>		6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓
4/26	週二	香甜白飯	韓式春川燒肉 <small>豬肉、泡菜/煮</small>	季豆彩椒 <small>四季豆、彩椒/炒</small>	雞茸玉米 <small>雞絞肉、玉米、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	大頭菜雞湯 <small>結頭菜、雞肉</small>		6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
4/27	週三	高纖糙米飯	和風里肌排 <small>豬排/燒</small>	燒烤風味年糕 <small>年糕、高麗/炒</small>	木須豆苳菜 <small>豆芽、木耳/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐、木耳、筍</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓
4/28	週四	香甜番薯飯	麻油蒜香魚 <small>魚肉、蒜/燴</small>	紅娘炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔/炒</small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜、麵輪/煮</small>	有機蔬菜	白菜肉片湯 <small>白菜、肉片</small>	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
4/29	週五	醬香蛋炒飯	砂鍋豆腐煲 <small>豆腐、絞肉、香菇/煮</small>	小瓜什錦 <small>小瓜、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	梅香地瓜條 <small>地瓜條、梅粉/炸</small>	有機蔬菜	黑糖撞奶 <small>西谷米、奶粉</small>	鮮奶	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓

營養師: 劉奕君(營養字第009047號)

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。



# 好鮮營養午餐

## 楊明國中 111年 4月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 到種 類(份)	豆魚 蛋類 (份)	蔬 菜 (份)	油 時 蔬 (份)	水 果 (份)	熱 量 (大 卡)	三 食 10
4/1	五	香Q白飯	韓式泡菜雞 雞肉, 大白菜/煮	西芹素雞 西芹, 素雞片, 紅蘿蔔/炒	金茸冬瓜 冬瓜, 金針菇/煮	有機 蔬菜	綜合燒仙草 紅豆, 粉圓, 仙草汁	6.7	2.5	2	3		842	V
<b>清明連假!!</b>														
4/6	三	滷肉飯	懷舊豬排 豬排/燒	滷味拼盤 海帶, 百頁, 杏鮑菇/油	脆炒花椰 花椰菜, 肉絲, 紅蘿蔔/煮	季 節 蔬 菜	竹筍燉雞湯 雞肉, 竹筍	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/7	四	五穀飯	蔥燒雞 雞肉, 洋蔥/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋, 豆腐, 雞蛋/炒	木須蒲瓜 蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有 機 蔬 菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉, 芹菜	6.4	2.5	2	3	水 果	881	V
4/8	五	稻香白米飯	瓜仔蒸肉餅 豬肉, 絞瓜, 洋蔥/蒸	咖哩洋芋燒雞 洋芋, 雞肉/煮	白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔/滷	有 機 蔬 菜	花豆麥片湯 花豆, 麥片	6.7	2.5	2	3		842	V
4/11	一	芝麻飯	薑汁豚肉燒 豬肉, 洋蔥/燒	客家小炒 豆干片, 肉絲, 芹菜/炒	蒜香白花椰 白花菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	產 銷 履 蔬 菜	紫菜湯 紫菜, 肉絲, 薑絲	6.6	2.5	2.5	3		847	V
4/12	二	香Q白飯	義式雞肉 雞肉, 洋蔥, 蕃茄/煮	麵輪肉燥 絞肉, 麵輪, 香菇絲/油	黃瓜炒鮮菇 小黃瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔/炒	有 機 蔬 菜	冬瓜湯 冬瓜, 金針菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
4/13	三	蘑菇肉醬麵	香酥魚排 虱目魚排/炸	關東煮 蘿蔔, 玉米, 杏鮑菇/煮	鐵板銀芽 豆芽, 韭菜, 肉絲/炒	季 節 蔬 菜	酸辣肉絲湯 肉絲, 竹筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/14	四	香甜白飯	筍香扣肉 豬肉, 筍乾/滷	紅薯炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	西芹甜條 西芹, 甜不辣條/炒	有 機 蔬 菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.4	2.5	2	3	水 果	881	V
4/15	五	紫米飯	蜜汁雞丁 雞肉, 地瓜/燒	京醬肉絲 豬肉, 豆莢/炒	紅仁高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	有 機 蔬 菜	紅豆紫米撞奶 紅豆, 紫米, 奶粉	6.7	2.5	2	3		842	V
4/18	一	小米飯	匈牙利燉雞 雞肉, 洋蔥/煮	竹筍炒三絲 竹筍絲, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	毛豆炒干丁 豆干丁, 毛豆, 絞肉/煮	產 銷 履 蔬 菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/19	二	麥片飯	糖醋魚丁 鯊魚丁, 洋蔥/燒	紅燒獅子頭 獅子頭, 大白菜/煮	蒜香花椰 花椰, 蒜末/炒	有 機 蔬 菜	鮮菇蒲瓜湯 蒲瓜, 香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
4/20	三	茄汁義大利麵	義式烤眼排 眼排/烤	時蔬炒肉片 小黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔/炒	芝麻油黑豆乾 黑豆干/滷	季 節 蔬 菜	蕪菁肉絲湯 大頭菜, 肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/21	四	香Q白飯	鐵板豬柳 豬肉, 洋蔥, 三色丁/燒	雞茸鮮瓜煮 冬瓜, 雞肉/煮	海芽滑蛋 海帶芽, 雞蛋/炒	有 機 蔬 菜	南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水 果	881	V
4/22	五	十穀米飯	香蔥豆豉雞 雞肉, 芋頭, 豆豉/燒	沙茶豆干片 西芹, 豆干片/炒	針菇四季豆 四季豆, 金針菇, 紅蘿蔔/炒	有 機 蔬 菜	珍珠奶茶 珍珠, 紅茶, 奶粉	6.7	2.5	2	3		842	V
4/25	一	稻香白米飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	海結滷百頁 海帶結, 百頁豆腐/滷	茄汁燒洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/燒	產 銷 履 蔬 菜	味噌蔬菜湯 時蔬, 味噌, 金針菇	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/26	二	薏仁飯	蔥燒雞 雞肉, 洋蔥/燒	泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥, 蕃茄/煮	蛋酥白菜滷 大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳/滷	有 機 蔬 菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
4/27	三	香蔥雞絲 拌飯	糖醋排骨 豬肉, 洋蔥, 時蔬/燒	芹香干絲 白干絲, 芹菜/炒	肉燥萵苣 萵苣, 肉燥	有 機 回 饋	時瓜雞湯 青木瓜, 雞肉	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/28	四	燕麥飯	塔香三杯雞 雞肉, 米血/燒	南瓜煮 南瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮	瓜仔肉 絞肉, 絞瓜, 碎干丁/煮	有 機 蔬 菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水 果	881	V
4/29	五	海苔香鬆飯 蔬食日	日式蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	蒜茸油豆腐 油豆腐, 蒜泥/炸	脆炒蒲瓜 蒲瓜, 肉絲/炒	有 機 蔬 菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	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): 2次  
4/27回饋有機蔬菜

營養師: 王愛惠、徐毓馨

客服專線: 03-3701155#16



# 好鮮營養午餐

## 楊明國中 111年4月 午餐菜單 (素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀到種類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	油時類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三喜10
4/1	五	香甜白米飯	海結燒百頁 滷帶, 百頁豆腐/燒	奶香洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/煮	鮮菇炒水蓮 水蓮, 菇類/炒	有機蔬菜	養生山藥湯 山藥, 枸杞	6.7	2.5	2	?	豆漿	842	V
4/6	三	麻油素炒飯	五香滷油豆腐 大三角油豆腐/滷	彩椒鴻喜菇 甜椒, 鴻喜菇/炒	椒鹽地瓜條 地瓜條/炸	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/7	四	五穀飯	蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋/炒	木須蒲瓜 蒲瓜, 木耳/炒	瓜仔干丁 碎干丁, 絞瓜/煮	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔, 玉米塊	6.4	2.5	2	?	水果	881	V
4/8	五	稻香白米飯	紅燒素獅子頭 素獅子頭, 大白菜/煮	豉汁燒芋頭 芋頭, 毛豆, 豆豉/燒	海結麵輪 滷帶結, 麵輪/滷	有機蔬菜	豆薯湯 豆薯, 紅蘿蔔	6.7	2.5	2	?	豆漿	842	V
4/11	一	雙色芝麻飯	枸杞南瓜 南瓜, 枸杞/蒸	醃醬干丁 豆干丁, 毛豆/煮	鮮菇高麗菜 高麗菜, 菇類/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜豆包湯 紫菜, 豆包絲	6.6	2.5	2.5	?		847	V
4/12	二	香Q白飯	三杯麵鴨 麵鴨, 西芹/燒	咖哩豆腐 洋芋, 魚豆腐/煮	白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔/滷	有機蔬菜	金茸冬瓜湯 冬瓜, 金針菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
4/13	三	地瓜飯	香菇素火腿 豆干丁, 素火腿, 乾香菇/滷	西芹炒油片絲 西芹, 油片絲/炒	鐵板銀芽 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳/炒	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/14	四	糙米飯	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	梅干燒苦瓜 苦瓜, 梅乾菜/燒	醬燒三蔬 青花, 茄子, 洋芋/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.4	2.5	2	?	水果	881	V
4/15	五	時蔬炒麵	五香滷豆乾 五香豆干*2/滷	田園時蔬 豆薯, 素火腿, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	蠔油秋葵 秋葵/滷	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	6.7	2.5	2	?	豆漿	842	V
4/18	一	小米飯	麻油杏鮑菇 杏鮑菇, 高麗菜/煮	紅蔘素蛋 豆包, 紅蘿蔔/炒	毛豆燒油腐 油豆腐, 毛豆/燒	產銷履歷蔬菜	菌菇海帶湯 海帶芽, 菇類	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/19	二	花生油飯 花生, 香菇, 糯米	糖醋豆包 豆包/燒	蘿蔔煮 蘿蔔, 杏鮑菇/煮	素炒鮮蔬 小黃瓜, 玉米筍/炒	有機蔬菜	鮮菇蒲瓜湯 蒲瓜, 香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
4/20	三	麥片飯	彩椒素雞片 素雞片, 甜椒/炒	油燻桂竹筍 桂竹筍/燒	海帶雙色 海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/21	四	香Q白飯	海芽滑蛋 海帶芽, 雞蛋/煮	洋芋燒豆鴨 洋芋, 豆鴨/燒	冬瓜煮 冬瓜, 菇類/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米	6.4	2.5	2	?	水果	881	V
4/22	五	十穀米飯	芝麻滷黑豆乾 黑豆乾/滷	時蔬滷味 結頭菜, 素丸子, 豆皮/滷	西芹菇菇 西芹, 菇類/炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	6.7	2.5	2	?	豆漿	842	V
4/25	一	稻香白米飯	綜合滷味 蘿蔔, 油豆腐, 杏鮑菇/滷	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨/炒	鹹蛋苦瓜 苦瓜, 鹹蛋/煮	產銷履歷蔬菜	味噌蔬菜湯 時蔬, 味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/26	二	薏仁飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	梅干素肉燥 梅干, 素絞肉, 麵輪/滷	芋頭白菜 大白菜, 芋頭/煮	有機蔬菜	冬瓜玉米湯 冬瓜, 玉米塊	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
4/27	三	南瓜炒米粉	海結燒花干 海帶結, 蘭花干/燒	時蔬炒山藥 山藥, 甜椒, 小黃瓜/炒	高麗菜炒豆包 高麗菜, 豆包切絲/炒	季節蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓, 冬瓜糖	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/28	四	燕麥飯	酸菜炒素肚 素肚, 酸菜/炒	塔香海茸 海茸, 九層塔/煮	泡菜凍豆腐 豆腐, 泡菜/燒	有機蔬菜	紫菜針菇湯 紫菜, 金針菇	6.4	2.5	2	?	水果	881	V
4/29	五	地瓜飯	四喜烤麩 烤麩, 竹筍, 毛豆, 香菇/燒	脆薯炒蛋 豆薯, 雞蛋/炒	蕃茄白菜 白花菜, 蕃茄/煮	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜	6.7	2.5	2	?	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): 1次、加工品(淡綠色): 5次、勾芡類(淡藍色): 1次  
4/27回饋有機蔬菜

營養師: 王愛惠、涂毓昇

客服專線: 03-3701155#16