



好鮮營養午餐

楊明國中

112年 月 4 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀類 (份)	豆蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	水果類 (份)	水果類 (份)	水果類 (份)	水果類 (份)
4/6	四	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬柳, 洋蔥/燒	鮮菇白菜 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔/煮	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
4/7	五	五穀飯	蜜燒雞 雞肉, 地瓜/燒	韓式雜菜拌粉絲*不辣 冬粉, 豆芽, 豆皮, 紅蘿蔔, 木耳, 芝麻/炒	蘿蔔滷 蘿蔔, 海結, 麵輪, 紅蘿蔔/滷	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜, 包心粉圓	6.7	2.5	2	3		842	V	
4/10	一	香Q白飯	泡菜豬肉 豬肉, 泡菜/煮	西芹炒黑輪 西芹, 黑輪/炒	洋芋燒 洋芋, 玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆/燒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
4/11	二	胚芽飯	三杯魚丁 魚丁, 豆腐, 九層塔/燒	四季豆炒肉絲 四季豆, 肉絲/炒	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉, 蘿蔔, 香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
4/12	三	海南雞絲飯	藥燉排骨 豬肉, 山藥, 杏鮑菇, 枸杞/燉	芝麻黑豆干 黑豆干, 芝麻/滷	脆炒高麗菜 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	針菇肉絲湯 金針菇, 木耳, 肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
4/13	四	糙米飯	椒麻雞腿排 雞腿排/燒	瓜仔肉 絞肉, 絞瓜, 冬瓜末/燒	鐵板銀芽 豆芽, 肉絲, 韭菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
4/14	五	香Q白飯	醬燒大排 豬排/燒	翠綠花椰 花椰, 木耳, 紅蘿蔔/煮	海根炒豆干片 海帶根, 豆干片/炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜, 山粉圓	6.7	2.5	2	3		842	V	
4/17	一	香Q白飯	蔥燒雞 雞肉, 洋蔥/燒	田園時蔬 豆薯, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	脆瓜炒菇菇 小黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔	6.6	2.5	2	3.2	豆奶	844	V	
4/18	二	黃金小米飯	照燒豬排 豬排/燒	鮮瓜肉羹 佛手瓜, 肉羹/煮	菜脯炒蛋 碎菜脯, 雞蛋/炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
4/19	三	燕麥飯	筍乾扣肉 豬肉, 筍乾/滷	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/煮	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜/炒	季節蔬菜	菇菇蔬菜湯 高麗菜, 香菇, 肉絲, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
4/20	四	芝麻飯	義式烤腿排 腿排/烤	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	腰果豆干 豆干, 腰果/滷	有機蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜, 肉片	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
4/21	五	蘑菇肉醬麵	塔香時蔬石斑魚 石斑魚丁, 時蔬/煮	冬瓜煮 冬瓜, 金針菇, 絞肉, 玉米粒/煮	馬鈴薯炒肉絲 洋芋, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	紅豆甜湯 紅豆, 紫米	6.7	2.5	2	2.8	水果	833	V	
4/24	一	麥片飯	紅燒肉 豬肉, 蘿蔔/燒	西芹炒素雞片 西芹, 素雞片/炒	什錦高麗菜 高麗菜, 玉米筍, 香菇, 木耳/炒	產銷履歷蔬菜	針菇紫菜湯 紫菜, 金針菇	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
4/25	二	香Q白飯	香蔥豆豉雞 雞肉, 芋頭, 豆豉/煮	黃瓜煮 大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳/煮	竹筍炒肉絲 竹筍, 肉絲/炒	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜, 玉米, 雞蛋	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
4/26	三	滷肉飯	懷舊豬排 豬排/燒	椒鹽甜不辣 甜不辣/炸	海帶雙味 海帶, 筍片, 麵輪/滷	有機回鍋	佛手瓜排骨湯 佛手瓜, 排骨	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
4/27	四	五穀飯	蜜燒腿排 腿排/燒	蕃茄白花菜 白花菜, 蕃茄, 木耳/煮	醬燒豆腐 豆腐, 絞肉/燒	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 絞肉, 香菇, 芹菜	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
4/28	五	香Q白飯	咖哩百頁 百頁豆腐, 洋芋, 毛豆/燒	滑蛋海芽 海帶芽, 雞蛋, 玉米粒/煮	芝麻四季豆 四季豆, 芝麻, 紅蘿蔔/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): 1次、加工品(淡綠色): 3次、勾芡類(淡藍色): 1次

**3章1Q豆奶第三週週一

營養師: 王愛惠、涂毓昇

客服專線: 03-3701155#16



場明國中112年4月份菜單

鮮口味美味午餐

總供餐天數: 17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 蛋肉	熱量	三鮮 10
4/6	週四	香Q胚芽飯	沙茶雞丁 雞肉、紅蘿蔔/燒	什錦炒蛋 洋芋、火腿、蛋/炒	清炒蒲瓜 扁蒲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
4/7	週五	咖哩炒麵	香脆豬排 豬排/炸	香菇豆腐羹 香菇、豆腐/煮	紅仁炒花椰 紅蘿蔔、花椰菜/炒	有機蔬菜 紅豆麥片湯 紅豆、麥片		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
4/10	週一	紫米飯	宮保雞 雞肉、乾辣椒、紅蘿蔔/燒	大瓜珍菇 黃瓜、菇菇/煮	海帶雙絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜 豆薯蛋花湯 豆薯、蛋		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
4/11	週二	香甜白飯	豆瓣鮮魚 水鯊、豆瓣醬、蔥/煮	田園四色 玉米、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	翠炒黑輪 黑輪、芹菜/炒	有機蔬菜 雪花菇菇湯 扁蒲、金針菇		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
4/12	週三	雙色芝麻飯	羅勒雞丁 雞肉、紅蘿蔔/燒	五香豆干 豆干/滷	奶油燉菜 大白菜、肉片/煮	季節蔬菜 鮮蔬三絲湯 筍、木耳、紅蘿蔔		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
4/13	週四	糙米飯	茄香豬柳 番茄、豬肉/煮	白玉燴肉羹 蘿蔔、肉羹/煮	沙茶粉絲 蔬菜、冬粉/炒	有機蔬菜 港式酸辣湯 豆腐、蛋、筍絲	水果	6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
4/14	週五	招牌炒飯	古早味大排 豬排/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	五彩銀芽 豆芽菜、彩椒/炒	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
4/17	週一	健康麥片飯	香蔥豆豉雞 雞肉、豆豉、蔥/煮	扁蒲魚丸 扁蒲、魚丸/煮	瓜仔肉燥 絞瓜、絞肉/煮	產履蔬菜 玉米濃湯 玉米、蛋	豆奶	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
4/18	週二	香甜白飯	清蒸石斑魚 石斑魚、寬粉/蒸	奶醬野菇洋芋 鮮菇、洋芋/煮	蒜香花椰 蒜、花椰/炒	有機蔬菜 木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	水果	6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
4/19	週三	香甜白飯	照燒年糕雞 雞肉、年糕/煮	八寶肉醬 豆干、絞肉、毛豆仁/煮	脆炒肉片 小瓜、肉片、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜 鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜		6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
4/20	週四	營養五穀飯	南瓜燉肉 南瓜、豬肉/煮	季豆炒肉絲 四季豆、肉絲/炒	爆炒甜條 洋蔥、甜條/炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
4/21	週五	客家炒米粉	醬滷雞排 雞排/滷	筍茸肉末 筍茸、絞肉/煮	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	有機蔬菜 綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
4/24	週一	小米飯	黃燜雞 雞肉、洋芋/煮	西紅柿炒蛋 番茄、蛋/炒	蔥爆豆芽 豆芽、蔥、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜 酸菜筍片湯 酸菜、筍片		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
4/25	週二	香甜白飯	醬爆肉柳 豬肉、洋蔥/煮	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪/煮	菇菇花菜 鮮菇、花椰/炒	有機蔬菜 小魚豆腐湯 小魚、豆腐		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
4/26	週三	芝麻飯	香菇燉雞 雞肉、香菇/煮	綜合滷味 海結、大黑乾、紅蘿蔔/煮	韓式寬粉 泡菜、寬粉/煮	有機蔬菜 鮮瓜肉片湯 鮮瓜、肉片		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓
4/27	週四	健康紫米飯	麻辣燙豚肉 豬肉、豆芽/煮	豆薯肉燥 豆薯、絞肉/煮	芹炒豆包絲 芹菜、豆包絲/炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	水果	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
4/28	週五	日式炒飯	蒜茸脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	魚香茄子 茄子、絞肉/煮	和風關東煮 白蘿蔔、玉米、黑輪/煮	有機蔬菜 可可燕麥飲 可可、燕麥	鮮奶	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
蔬食日													

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改原料製作及烹煮。「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):7次、勾芡類(藍色):3次

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧	豆類與堅果	蔬菜類	豆魚肉	營養量(大卡)	三章一Q
4/6	週四	金瓜炒米粉	木須炒蛋 木耳、蛋/炒	麻油素腰花 薑、素腰花/煮	香菇箭筍 香菇、箭筍/炒	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
4/7	週五	香甜白飯	滷花干 蘭花干/滷	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉/煮	糖醋麵腸 麵腸、白芝麻/炒	結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔	豆奶	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
4/10	週一	紫米飯	酸菜豆芽 酸菜、黃豆芽/炒	白菜年糕 大白菜、年糕/煮	香甜南瓜 南瓜/煮	豆薯蛋花湯 豆薯、蛋		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
4/11	週二	黃金小米飯	白干三絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	豆皮炒四季豆 四季豆、豆皮/炒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	雪花菇湯 扁蒲、鮮菇		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
4/12	週三	雙色芝麻飯	滷蛋 蛋/滷	乾燒素雞 素雞、香菜/燒	塔香茄子 茄子、九層塔/煮	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
4/13	週四	夏威夷炒飯	鮮菇山藥 鮮菇、山藥/煮	奶香花椰 花椰、奶油/煮	雪菜豆干 雪裡紅、豆干/炒	港式酸辣湯 豆腐、蛋、木耳	水果	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
4/14	週五	香甜白飯	彩椒刈薯 彩椒、刈薯/炒	番茄油腐 油腐、番茄/煮	菇菇炒蛋 鮮菇、蛋/炒	福菜湯 薑絲、福菜	豆奶	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
4/17	週一	健康麥片飯	四喜烤麩 烤麩、紅蘿蔔、香菇、木耳/燒	酸菜筍茸 酸菜、筍茸/煮	黃瓜木耳 黃瓜、木耳/煮	玉米濃湯 玉米、蛋	豆奶	6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
4/18	週二	香鬆拌飯	三杯魚豆腐 九層塔、魚豆腐/煮	西芹炒素肚 素肚、西芹/炒	巧達洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
4/19	週三	香甜地瓜飯	左宗棠菇 杏鮑菇、四分干/煮	海芽炒蛋 海芽、蛋/炒	香滷苦瓜 苦瓜/煮	芋香西米露 芋頭、西谷米		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓
4/20	週四	塔香義大利麵	香菇炒芥藍 香菇、芥藍/炒	薑絲麵腸 麵腸、薑/炒	素拌五丁 小黃瓜、豆干丁、玉米粒/煮	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
4/21	週五	香甜白飯	滑嫩油腐 油腐/燒	脆炒銀芽 豆芽、紅蘿蔔、香菇/炒	白菜炒包絲 白菜、豆包絲/炒	昆布湯 海帶結、薑	豆奶	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
4/24	週一	小米飯	什錦時瓜 扁蒲、素蝦仁/煮	冰糖豆干 豆干、白芝麻/煮	芹香油片 芹菜、油片/炒	酸菜筍片湯 酸菜、筍		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
4/25	週二	胚芽米飯	毛豆炒玉米 毛豆仁、玉米/炒	豆醬炒桂筍 桂筍、黃豆醬/炒	小瓜粉肝 小黃瓜、素粉肝/炒	薑絲豆腐湯 豆腐、薑絲		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
4/26	週三	芝麻飯	五味豆腐 豆腐/煮	佛手瓜香菇 佛手瓜、香菇/炒	敏豆炒干絲 敏豆、干絲/炒	米苔目甜湯 米苔目		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
4/27	週四	鮮味炒飯	三杯腰花 九層塔、素腰花/煮	椒氏三姊妹 青椒、黃椒、紅椒/煮	鳳梨炒木耳 鳳梨、木耳/炒	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	水果	6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
4/28	週五	香甜白飯	老皮嫩蛋 蛋/燒	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪/煮	清拌綠花椰 花椰菜、紅蘿蔔/煮	味噌海芽湯 味噌、海芽	鮮奶	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓

※總供餐天數:17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。