

鮮口味美味午餐

楊明國中114年3月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全日供應	30分鐘	15分鐘	10分鐘	5分鐘	3分鐘	1分鐘
3/3	週一	燕麥飯	日式親子丼 雞肉、蛋/煮	鮮蔬干片 豆干片、黃豆芽/炒	醬燒馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	產履蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		6.7	2.7	2.7	2.6	8.5	✓
3/4	週二	香甜白飯	家鄉滷肉 豬肉、紅蘿蔔/滷	美式炒蛋 蛋、火腿丁、毛豆仁/炒	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇/炒	有機蔬菜	義式番茄蔬菜湯 高麗、番茄		6.6	2.7	2.6	2.6	8.5	✓
3/5	週三	紫米飯	左宗雞 雞肉、洋蔥/燒	鐵板銀芽 豆芽菜、豬肉/炒	佛跳牆 白菜、乾豆卷、排骨/燒	產履蔬菜	蘿蔔丸子湯 紅蘿蔔、丸子、芹菜		6.8	2.8	2.8	2.7	8.7	✓
3/6	週四	香甜白飯	京醬肉排 豬排/燒	培根四季豆 四季豆、培根/炒	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、豬肉/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、古鮑菇		6.6	2.7	2.8	2.7	8.6	✓
3/7	週五	鮮味炒飯	香酥花枝排 花枝排/炸	炒蛋 蛋、玉米粒/炒	黃瓜肉片 大黃瓜、豬肉/燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.7	2.8	2.6	2.7	8.6	✓
3/10	週一	黃金小米飯	春川辣炒 豬肉、泡菜/炒	紅娘炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	豆豉干片 豆干片、豆豉/煮	產履蔬菜	養生冬瓜湯 冬瓜、枸杞		6.7	2.8	2.7	2.6	8.6	✓
3/11	週二	香甜白飯	糖醋 烏魚/燒	瓜仔肉 豬肉、冬瓜、絞花瓜/滷	昆布白玉燒 紅蘿蔔、海帶結/燒	有機蔬菜	薑絲扁蒲湯 扁蒲、薑		6.7	2.8	2.7	2.7	8.6	✓
3/12	週三	糙米飯	九層塔炒肉柳 豬肉、九層塔/炒	小瓜黑輪 小黃瓜、黑輪/炒	芹香薯絲 豆薯、芹菜/炒	產履蔬菜	金茸蛋花湯 蛋、金針菇		6.8	2.7	2.6	2.7	8.6	✓
3/13	週四	香甜白飯	紅燒雞丁 雞肉、紅蘿蔔/燒	日式燉菜 大白菜、鮮菇/燒	海苔炒 蛋、海帶芽/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.7	2.8	2.6	8.5	✓
3/14	週五	香甜白飯	羅勒雞丁 雞肉、洋蔥/煮	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	三杯大黑干 大黑干/燒	有機蔬菜	紫米撞奶 紫米、奶粉		6.7	2.9	2.7	2.7	8.7	✓
3/15	週六	奶油培根義大利麵	脆皮豬排 豬排/炸	醬燒小肉包 小肉包/蒸	蕃茄豆腐 蕃茄、豆腐/煮	產履蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、蛋		6.6	2.7	2.8	2.7	8.6	✓
3/17	週一	~親職日補休~												
3/18	週二	香甜白飯	蔥爆肉絲 豬肉、蔥/炒	冬瓜海麵輪 冬瓜、麵輪/煮	菜脯蛋 蛋、菜脯/炒	有機蔬菜	三絲湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳		6.6	2.7	2.6	2.6	8.5	✓
3/19	週三	麥片飯	紅麴燒肉 豬肉、紅蘿蔔/燒	白菜滷 大白菜、乾豆卷/燒	香筍油豆腐 油豆腐、筍/燒	產履蔬菜	冬菜冬粉湯 冬粉、冬菜		6.8	2.8	2.8	2.7	8.7	✓
3/20	週四	香甜白飯	南洋咖哩雞 雞肉、馬鈴薯/燒	甜蔥炒蛋 蛋、洋蔥/炒	毛豆干丁 豆干丁、毛豆/炒	有機蔬菜	薑絲海苔湯 海帶芽、薑		6.6	2.7	2.8	2.7	8.6	✓
3/21	週五	茄香肉末炒飯	海苔魚柳 水苔、海苔粉/炸	蔥爆甜條 甜條、蔥/炒	肉絲銀芽 豆芽菜、豬肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖		6.7	2.8	2.6	2.7	8.6	✓
3/24	週一	高纖糙米飯	BBQ燒肉片 豬肉/煮	脆筍肉絲 竹筍、紅蘿蔔、豬肉/炒	紅燒豆腐 豆腐、豬肉、蔥/燒	產履蔬菜	味噌洋蔥湯 洋蔥、味噌		6.8	2.7	2.6	2.7	8.6	✓
3/25	週二	香甜白飯	塔香三杯雞 雞肉、紅蘿蔔/燒	沙嗲豆干 豆干、花生粉/燒	蝦香高麗 高麗菜、蝦米/炒	有機蔬菜	泰式蔬菜酸辣湯 鮮蔬、豬肉		6.6	2.7	2.8	2.6	8.5	✓
3/26	週三	胚芽米飯	彩椒肉絲 豬肉、彩椒/炒	五彩花生豆 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆、花生/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄/炒	產履蔬菜	海結排骨湯 海帶結、排骨		6.6	2.6	2.6	2.7	8.5	✓
3/27	週四	香甜白飯	蔥燒肉排 豬排、蔥/燒	海帶干絲 海帶芽、豆干絲/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.6	2.7	2.6	2.7	8.5	✓
3/28	週五	日式醬油炒麵	蒜味四季豆 四季豆、豬肉/炒	海苔薯條 馬鈴薯、海苔粉/炸	飄香滷味 黑干、豆薯、鮑菇/滷	有機蔬菜	紅豆西米露 紅豆、西谷米	豆奶	6.8	2.8	2.6	2.7	8.7	✓
3/31	週一	麥片飯	回鍋肉片 豬肉/煮	扁蒲魚丸 扁蒲、魚丸/煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、鮮菇/煮	產履蔬菜	豆腐蛋花湯 豆腐、蛋		6.7	2.8	2.7	2.7	8.6	✓

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。

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，不適對其過敏體質

本月炸物(黃色):4次、加工品(綠色):6次、勾芡類(藍色):4次

好鮮 營養午餐

楊明國中

114年 3月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3歲以下	全穀類(份)	豆及肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)	備註
3/3	-	香Q白飯	藥燉排骨 排骨,山藥,香菇/燉	客家小炒 豆干片,肉絲,芹菜/炒	泡菜年糕 泡菜,年糕/煮	唐銷履菜	雙色蘿蔔湯 紅,白蘿蔔,肉絲		6.4	2.5	2.2	2.5	807	V
3/4	二	紫米飯	椒麻雞 雞肉,洋葱/燉	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜,肉絲,紅蘿蔔/炒	塔香海茸 海茸,九層塔/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		6.8	1	2	1	886	V
3/5	三	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉,洋葱/燉	西芹炒黑輪 西芹,黑輪/炒	白菜滷 大白菜,肉絲,紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	結頭燉雞湯 結頭菜,雞肉		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
3/6	四	胚芽飯	豆瓣魚 魚丁,豆腐/煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔/炒	田園時蔬 洋芋,玉米,絞肉,毛豆/煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜,肉絲		6.6	1	2.2	2.4	850	V
3/7	五	肉燥乾麵	日式炸豬排 豬排/炸	時蔬滷味 高麗菜,凍豆腐,金針菇/滷	和風蘿蔔煮 白蘿蔔,紅蘿蔔,紫魚片/煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草,花豆,地瓜圓		6.7	2.5	2.4	2.7	878	V
3/10	-	紅藜米飯	義式燉雞 雞肉,番茄/燉	肉燥干丁 豆干丁,絞肉,毛豆/滷	沙茶粉絲 冬粉,大白菜,紅蘿蔔,木耳/煮	唐銷履菜	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋		6.4	2.5	2.2	2.5	807	V
3/11	二	香Q白飯	泰式打拋豬 豬肉,洋葱/燉	關東煮 白蘿蔔,黑輪,紅蘿蔔/煮	鮮炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	金針菇海茸湯 海帶芽,金針菇		6.8	1	2	1	886	V
3/12	三	芝麻飯	瓜仔雞 雞肉,冬瓜/煮	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒,紅蘿蔔/炒	蜜燒黑豆干 黑豆干,白芝麻/燉	季節蔬菜	味噌蔬菜湯 豆芽,肉絲,味噌		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
3/13	四	香Q白飯	懷舊豬排 豬排/燉	咖哩肉醬 洋芋,絞肉/煮	蒜香四季豆 四季豆,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜,洋葱,肉絲,番茄		6.6	1	2.2	2.4	850	V
3/14	五	蕎麥飯	巴比Q燒肉 豬肉,洋葱/燉	蕃茄燒豆腐 豆腐,蕃茄/燉	海帶雙色 海帶絲,豆芽,肉絲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜		6.7	2.5	2.4	2.7	878	V
3/15	六	奶香義大利麵	脆皮雞腿 雞腿/炸	鮮肉包 包子/蒸	蒜香花椰 花椰,紅蘿蔔/煮	唐銷履菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔,貢丸		6.7	2.5	2.4	2.7	878	V
3/17	-	親職日補休												
3/18	二	燕麥飯	蔥燒雞 雞肉,洋葱/燉	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄/炒	脆炒薯絲 洋芋,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片,酸菜		6.8	1	2	1	886	V
3/19	三	香Q白飯	紅燒肉 豬肉,白蘿蔔/燉	塔香寬粉 寬粉,絞肉,九層塔/煮	蛋酥白菜 大白菜,雞蛋,紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜,肉片		6.8	2.4	2.2	2.8	877	V
3/20	四	炒米粉	義式烤腿排 腿排/燉	腰果豆干 豆干,腰果/燉	冬瓜肉羹 冬瓜,肉羹,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,玉米粒		6.4	1	2	2.6	840	V
3/21	五	香Q白飯	泡菜豬肉 豬肉,泡菜/煮	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯/炒	脆炒結頭菜 結頭菜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,珍珠,西谷米		6.4	2.5	2.2	2.6	808	V
3/24	-	香Q白飯	沙茶雞丁 雞肉,洋葱/燉	醬燒豆腐 豆腐,絞肉/燉	鮮炒高麗菜 高麗菜,香菇,紅蘿蔔/炒	唐銷履菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋		6.5	2.4	2.4	2.6	887	V
3/25	二	紫米飯	鐵板豬柳 豬肉,洋葱/燉	香酥地瓜條 地瓜/炸	金茸蒲瓜 蒲瓜,金針菇,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜,肉絲		6.4	1	2	2.6	840	V
3/26	三	麥片飯	蜜燒雞翅 雞翅/燉	綜合滷味 百豆,杏鮑菇,素肚/滷	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋葱,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	肉骨茶湯 豆薯,肉片		6.8	2.5	2	2.8	840	V
3/27	四	香鬆飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	海結麵輪 海帶結,麵輪/滷	玉米肉茸 玉米粒,絞肉,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔,雞肉,香菇		6.6	2.6	2	2.8	877	V
3/28	五	香Q白飯	醬燒豆腸 豆腸,時蔬/燉	茄汁炒蛋 雞蛋,蕃茄/煮	敏豆炒肉絲 四季豆,肉絲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	豆奶	0.5	2.6	2.2	2.6	402	V
3/31	-	紅藜米飯	蒜香豬肉 豬肉,洋葱/燉	鮮菇燒油豆腐 油豆腐,香菇/燉	鮮炒佛手 佛手瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	唐銷履菜	蔬菜湯 高麗菜,鴻喜菇,金針菇		6.5	2.4	2.4	2.6	887	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。

黃色炸物:3次/綠色加工:4次/藍色勾芡:2次

*3歲10豆奶於蔬食日當天供應

營養師:王愛惠

電話:03-3701155#16



好鮮 營養午餐

楊明國中

114年3月 午餐菜單(素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3章豆奶	全穀雜糧(份)	豆乳(份)	蔬菜(份)	油類(份)	熱量(大卡)	營養
3/3	一	芝麻飯	海苔滑蛋 雞蛋, 海苔, 玉米粒/煮	客家小炒 豆干片, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	咖哩杏鮑菇 洋芋, 杏鮑菇/燉	廣納綠豆	雙色蘿蔔湯 紅, 白, 蘿蔔	6.4	2.5	2.2	2.5	807	V	
3/4	二	紫米飯	滷味豆干 豆干, 素肚, 酸菜/油	蒲瓜炒豆皮 蒲瓜, 豆皮/炒	鮮炒花椰菜 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.8	1	2	1	886	V	
3/5	三	燕麥飯	海苔豆腐燒 豆腐燒/燒	山藥玉米 山藥, 玉米粒, 毛豆/炒	白菜滷 大白菜, 素肉, 紅蘿蔔, 木耳/煮	季節蔬菜	地瓜米苔目湯 地瓜, 米苔目	6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
3/6	四	香Q白飯	照燒牛蒡排 牛蒡排/燒	海結杏鮑菇 海帶結, 杏鮑菇/油	彩繪銀芽 豆苗, 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	6.6	1	2.2	2.4	850	V	
3/7	五	糙米炒飯	蘿蔔燒烤麵 烤麵, 紅, 白蘿蔔/燒	時蔬滷味 高麗菜, 凍豆腐, 金針菇, 素肚/油	塔香茄子 茄子, 九層塔/炒	有機蔬菜	酸菜素肚湯 酸菜, 素肚	6.7	2.5	2.4	2.7	878	V	
3/10	一	香Q白飯	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	金沙豆腐 豆腐, 南瓜/燒	麵鴨燒杏鮑菇 麵鴨, 杏鮑菇, 毛豆/燒	廣納綠豆	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋	6.4	2.5	2.2	2.5	807	V	
3/11	二	五穀飯	京醬豆腸 豆腸, 豆豉/燒	瓜仔素肉燥 絞瓜, 碎干丁/油	鮮炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	金針菇海苔湯 海帶芽, 金針菇	6.8	1	2	1	886	V	
3/12	三	素炒米粉	醬燒油豆腐 三角油豆腐/燒	香酥地瓜條 地瓜/炸	蒜香花椰 花椰菜, 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/煮	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
3/13	四	紫米飯	麻油素腰花 素腰花, 杏鮑菇, 高麗菜/煮	咖哩洋芋 洋芋, 毛豆/煮	金茸蒲瓜 蒲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 蕃茄, 香菇	6.6	1	2.2	2.4	850	V	
3/14	五	蕎麥飯	芝麻烤鮮菇 香菇, 芝麻/燒	蕃茄燒豆腐 豆腐, 蕃茄, 毛豆/燒	玉筍四季豆 四季豆, 玉筍, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜, 杏鮑菇	6.7	2.5	2.4	2.7	878	V	
3/15	六	素食炒飯	素魚排 素魚排/炸	醬燒百頁 百頁豆腐, 毛豆/燒	彩椒菇菇 西芹, 甜椒, 香菇/炒	廣納綠豆	養生燉湯 蘿蔔, 豆皮, 紅棗	6.7	2.5	2.4	2.7	878	V	
3/17	一	親職日補休												
3/18	二	燕麥飯	素雲菜捲 雲菜捲/炸	蘿蔔滷味 白蘿蔔, 油豆腐, 杏鮑菇/油	脆炒薯絲 洋芋, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.8	1	2	1	886	V	
3/19	三	香Q白飯	香菇素肉燥 豆干丁, 素絞肉, 香菇/油	彩椒時蔬 小瓜, 甜椒, 美白菇/炒	素貢丸白菜 大白菜, 素貢丸, 紅蘿蔔, 木耳/煮	季節蔬菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米	6.8	2.4	2.2	2.8	877	V	
3/20	四	素炒飯條	醬燒豆包 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/燒	咖哩白花椰 白花椰, 毛豆/炒	冬瓜煮 冬瓜, 蒟蒻, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米粒	6.4	1	2	2.6	840	V	
3/21	五	薏仁飯	三杯杏鮑菇 豆腸, 杏鮑菇, 九層塔/燒	醬燒三蔬 洋芋, 茄子, 青花/燒	脆炒結頭菜 結頭菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.4	2.5	2.2	2.6	808	V	
3/24	一	香Q白飯	紅燒素獅子頭 素獅子頭, 大白菜, 紅蘿蔔/煮	茄汁燒麵鴨 麵鴨, 蕃茄/燒	豆皮炒四季豆 四季豆, 豆皮, 紅蘿蔔/炒	廣納綠豆	芋頭米粉湯 粗米粉, 芋頭	6.5	2.4	2.4	2.6	887	V	
3/25	二	紫米飯	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/炒	油燻素雞 素雞/燒	香酥玉米餅 玉米餅/炸	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜, 金針菇	6.4	1	2	2.6	840	V	
3/26	三	素食炒麵	芝麻黑豆干 黑豆干, 芝麻/燒	奶香洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆/煮	薑絲海根 海帶根, 美白菇/煮	季節蔬菜	花豆麥片湯 花豆, 麥片	6.8	2.5	2	2.8	840	V	
3/27	四	芝麻飯	蜜燒蘭花干 蘭花干/燒	回鍋干片 豆干片, 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	芋香玉米粒 玉米粒, 芋頭/煮	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔, 香菇	6.6	2.6	2	2.8	877	V	
3/28	五	胚芽飯	什錦豆腐燒 豆腐燒/燒	雪菜年糕 雪菜, 年糕/煮	海帶干絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.5	2.6	2.2	2.6	402	V	
3/31	一	香Q白飯	黃金蒸蛋 雞蛋, 玉米粒/蒸	鮮菇燒油腐 油豆腐, 香菇/燒	芹香甜條 素甜不辣, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	廣納綠豆	蔬菜湯 高麗菜, 鴻喜菇, 金針菇	6.5	2.4	2.4	2.6	887	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。

黃色炸物: 3次/綠色加工: 7次/藍色勾芡: 3次

**3章10豆奶於蔬食日當天供應

營養師: 王愛惠

電話: 03-3701155#16