

好鮮營養午餐

楊明國中 110年3月 午餐菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全粒雜糧類(份)	豆蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三層10
3/2	二	香Q白飯	豆薯燒肉 豆薯, 豬肉/燒	鮮菇高麗菜 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	洋蔥炒雞丁 洋蔥, 雞丁/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.7	2.5	2	3		842	V
3/3	三	招牌炒飯	五香滷腿排 腿排/滷	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	馬鈴薯燒豆干 洋芋, 豆干/燒	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6.7	2.6	2	3.2		858	V
3/4	四	紅藜胚芽飯	糖醋魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	梅干肉茸 梅干菜, 絞肉, 麵筋/滷	冬瓜煮 冬瓜, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 肉絲	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
3/5	五	香Q白飯	京醬豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	脆瓜炒杏鮑菇 小瓜, 杏鮑菇, 木耳/炒	有機蔬菜	奶香地瓜西米露 地瓜, 西米露	6.7	2.6	2	3		849	V
3/8	一	香Q白飯	咖哩雞 雞肉CAS, 洋芋/煮	豆皮白菜 大白菜, 豆皮/炒	紅燒菌菇大頭菜 結頭, 菇類, 紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲	6.5	2.6	2	3.2		844	V
3/9	二	糙米飯	筍乾扣肉 豬肉CAS, 筍乾/滷	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋/炒	炒雙色 豆薯, 季豆, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜, 雞肉	6.5	2.8	2	3		850	V
3/10	三	古早味油飯 糯米, 香菇, 絞肉	檸香雞翅 雞翅/烤	蜜燒豆干 黑豆乾/燒	蘿蔔煮 蘿蔔, 海帶絲, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	南瓜濃湯(勾芡) 南瓜, 玉米	6.7	2.8	2	3		864	V
3/11	四	香Q白飯	古早味豬排 豬排CAS/滷	田園玉米 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	金茸炒三絲 竹筍絲, 金針菇, 木耳/炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
3/12	五	五穀飯	三杯雞 雞肉, 麵筋/燒	芹香黑輪 洋蔥, 芹菜, 黑輪CAS/炒	海芽滑蛋 海帶芽, 雞蛋/煮	有機蔬菜	花豆麥片湯 花豆, 麥片	6.7	2.5	2	3		842	V
3/15	一	香Q白飯	京都排骨 豬肉CAS, 豆薯, 彩椒/燒	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲, 紅蘿蔔/炒	木須高麗菜 高麗菜, 木耳/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
3/16	二	燕麥飯	紅燒魚丁 魚丁CAS, 洋蔥/煮	地瓜蜜燒雞 地瓜, 雞肉/燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 香菇/炒	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 絞肉	6.7	2.5	2	3.2		851	V
3/17	三	肉絲炒麵 麵條, 肉絲, 高麗菜	芝麻烤雞腿 棒腿CAS/烤	脆薯炒蛋 豆薯, 雞蛋/炒	流沙奶皇包 奶皇包CAS/蒸	季節蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6.5	2.8	2	3		850	V
3/18	四	胚芽飯	薑母鴨 鴨肉CAS/煮	香菇肉燥 絞肉, 豆干丁, 香菇/滷	金茸冬瓜 冬瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
3/19	五	香Q白飯	嫩烤腿排 腿排/烤	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/煮	花生海結油豆腐 海帶結, 油豆腐, 花生/滷	有機蔬菜	紅豆珍珠湯 紅豆, 珍珠	6	2.5	2	2.5		880	V
3/22	一	蕎麥飯	芋香燒肉 豬肉CAS, 芋頭/燒	什錦豆包絲 豆芽, 豆包, 紅蘿蔔/炒	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜/炒	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 玉米, 紫菜	6.6	2.5	2.5	3		847	V
3/23	二	香Q白飯	蔥燒雞 雞肉, 洋蔥/燒	海茸炒肉絲 海茸, 肉絲/炒	鮮菇白菜 大白菜, 香菇/炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜, 肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
3/24	三	滷肉飯 絞肉, 紅蔥頭	香酥魚排 魚排/炸	滷味燙 高麗菜, 油豆腐, 金針菇/煮	關東煮 蘿蔔, 黑輪CAS/煮	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V
3/25	四	香Q白飯	御膳大排 豬排CAS/滷	奶香白醬洋芋 洋芋, 杏鮑菇/煮	雙色炒蛋 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋/炒	有機蔬菜	酸辣湯(勾芡) 豆腐, 白菜, 筍片, 雞絲	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
3/26	五	五穀飯 蔬食日	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	彩椒豆干 豆干菜, 甜椒/炒	雞茸玉米 玉米粒, 雞肉/煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	6.7	2.5	2	3	鮮奶	842	V
3/29	一	香Q白飯	香菇雞 雞肉, 香菇/煮	毛豆燒油豆腐 油豆腐, 毛豆/燒	木耳脆薯絲 豆薯, 木耳/炒	產銷履歷蔬菜	海帶豆芽湯 海帶, 豆芽	6.6	2.5	2.5	3		847	V
3/30	二	紅藜胚芽飯	沙茶肉片 豬肉, 洋蔥/煮	脆炒雙花 青, 白花, 紅蘿蔔/炒	洋芋燒杏鮑菇 洋芋, 杏鮑菇/滷	有機蔬菜	佛手瓜肉絲湯 佛手瓜, 肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
3/31	三	肉燥米粉 米粉, 絞肉	椒麻雞腿排 腿排CAS/滷	海結滷百頁 海帶絲, 百頁/滷	脆炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	有機回鍋	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔, 魚丸CAS	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。

**本月炸製(淡黃色):1次、加工品(淡綠色):5次、勾芡類(淡藍色):3次

3/31回饋有機蔬菜

**本月建議水果:小蕃茄、柑橘、蘋果

營養師:王愛惠、徐毓馨

客服專線:03-3701155#16

HAVE A LOVELY DAY

好鮮營養午餐

楊明國中 110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	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	水果類 (份)	熱量 (大卡)	三餐10
3/2	二	燕麥飯	糖醋豆腸 豆腸、時蔬/燒	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇、紅蘿蔔/炒	田園時蔬 玉米粒、豆萵、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.5	2.5	2	3		828	V
3/3	三	黑芝麻飯	豆皮花椰菜 花椰菜、豆皮、紅蘿蔔/炒	蒲瓜炒 蒲瓜、蘿蔔/炒	馬鈴薯燒豆干 洋芋、豆干/燒	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	6.7	2.6	2	3.2		858	V
3/4	四	紅藜胚芽飯	西芹素雞 西芹、素雞/炒	海根菇菇 海帶根、美白菇/炒	冬瓜煮 冬瓜、素羹、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	6.5	2.5	2	3	水果	888	V
3/5	五	素食炒飯	紅燒獅子頭 素獅子頭、大白菜/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	脆瓜炒杏鮑菇 小瓜、杏鮑菇、木耳/炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 時蔬、蕃茄	6.5	2.6	2	3	豆漿	835	V
3/8	一	麥片飯 蔬食日	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	咖哩杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇/煮	豆皮白菜 大白菜、豆皮/炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	6.6	2.6	2	3.2		851	V
3/9	二	糙米飯	筍香油豆腐 筍干、油豆腐/燒	炒雙色 豆萵、豆干片、紅蘿蔔/炒	玉米海萵 海萵、玉米粒/煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、香菇	6.5	2.8	2	3		850	V
3/10	三	古早味油飯	麻油杏鮑菇 高麗菜、杏鮑菇、素糙花/煮	蜜燒豆干 黑豆乾/燒	蘿蔔煮 蘿蔔、海帶結、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6.7	2.8	2	3		864	V
3/11	四	薏仁飯	蕃茄燒豆腐 豆腐、蕃茄/燒	田園玉米 玉米粒、毛豆、紅蘿蔔/煮	芹香干絲 白干絲、芹菜/炒	有機蔬菜	蔬菜湯 高麗菜、蕃茄	6.6	2.5	2	3	水果	895	V
3/12	五	五穀飯	瓜仔干丁 豆干丁、絞瓜、冬瓜/煮	洋芋燒麵腸 麵腸、洋芋/燒	鮮菇西蘭花 花椰菜、香菇/炒	有機蔬菜	三絲湯 豆芽、紅蘿蔔、木耳	6.5	2.5	2	3	豆漿	828	V
3/15	一	黑芝麻飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋、香菇/蒸	海帶雙絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	木須高麗菜 高麗菜、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋、玉米粒、紅蘿蔔	6.5	2.5	2	3.2		837	V
3/16	二	燕麥飯	淋汁豆包 生豆包/燒	蜜燒地瓜 地瓜/燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、香菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芋頭米粉湯 米粉、芋頭	6.7	2.5	2	3.2		851	V
3/17	三	麥片飯	蘿蔔滷蘭花干 蘿蔔、蘭花干/滷	香芹豆干片 芹菜、豆干片/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	2.8	2	3		857	V
3/18	四	胚芽飯	泡菜年糕 泡菜、年糕	香菇干丁 豆干丁、香菇/滷	金萵冬瓜 冬瓜、金針菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片、酸菜	6.5	2.5	2	3	水果	888	V
3/19	五	鮮菇炒烏龍麵	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇/炸	紅蔘素蛋 紅蘿蔔、豆皮/炒	花生海結油豆腐 海帶結、油豆腐、花生/滷	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6.7	2.5	2	2.5	豆漿	819	V
3/22	一	蕎麥飯	茶葉蛋 雞蛋/滷	豆干燒杏鮑菇 豆干、杏鮑菇/燒	醬燒三蔬 青花、洋芋、茄子/燒	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 玉米、紫菜	6.6	2.5	2.5	3		847	V
3/23	二	糙米飯	海結滷豆腸 海帶結、豆腸/滷	紅燒豆腐 豆腐、香菇/燒	鮮菇白菜 大白菜、香菇/炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜	6.5	2.6	2.2	3.2		849	V
3/24	三	小米飯	蜜燒黑豆乾 黑豆乾/燒	針菇水蓮菜 水蓮、金針菇/炒	關東煮 蘿蔔、玉米、杏鮑菇/煮	季節蔬菜	花豆麥片湯 花豆、麥片	6.8	2.5	2	3.2		858	V
3/25	四	時蔬炒麵	三杯油豆腐 油豆腐/燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	奶香白醬洋芋 洋芋、杏鮑菇/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、白胡椒、紅蘿蔔、薑末	6.7	2.5	2	3	水果	902	V
3/26	五	五穀飯	彩椒豆干 彩椒、豆干/炒	素火腿銀芽 豆芽、素火腿/炒	沙茶海萵 海萵、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、金針菇	6.6	2.5	2	3	鮮奶	835	V
3/29	一	黑芝麻飯	玉米炒蛋 雞蛋、玉米/炒	毛豆燒油豆腐 油豆腐、毛豆/燒	木耳脆薯絲 豆萵、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	海帶豆芽湯 海帶、豆芽	6.6	2.5	2.5	3		847	V
3/30	二	紅藜胚芽飯	醉醬干丁 豆干丁、玉米、毛豆、紅蘿蔔/滷	小瓜素雞片 小瓜、素雞/炒	洋芋燒杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇/滷	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜	6.7	2.6	2.2	3.2		863	V
3/31	三	招牌炒飯	鐵板豆腐 豆腐、紅蘿蔔、木耳、香菇/燒	珍菇海芽 金珍菇、海帶芽/炒	豆皮高麗菜 高麗菜、豆皮/炒	有機回鍋	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	6.7	2.5	2	3.2		851	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

**本月 炸物(淡黃色): 1次、加工品(淡綠色): 3次、勾芡類(淡藍色): 2次

3/31回饋有機蔬菜

**本月建議水果:小蕃茄、柑橘、蘋果

營養師:王愛惠、徐毓晏

客服專線:03-3701155#16

Every day is a good day.



健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



110年.3月 場明國中菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全段 份量	豆魚 肉份	蔬 菜份	水 果份	乳 品份	熱 量 大 卡
				有 機 蔬 菜	產 銷 履 歷								
3/2	二	白飯	懷舊豬排 豬排/燒	珍珠花生豆 玉米粒+花生+馬鈴薯/炒	雙色蘿蔔煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+肉片/煮	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮		6.8	2.5	2.2	2.6		835.5
3/3	三	客家炒麵	香酥炸雞腿 雞腿/炸	脆薯三絲 豆薯+胡蘿蔔+肉絲/炒	杏鮑菇海結 杏鮑菇+海帶結/煮	日式味噌湯 豆腐+味噌/煮		6.6	2.1	2.7			831
3/4	四	白飯	洋蔥豬柳 豬肉柳+洋蔥/炒	肉絲爆干片 豆干片+肉絲/炒	佛跳牆 大白菜+胡蘿蔔+芋頭/煮	結頭菜排骨湯 結頭菜+排骨/煮	水果	6.7	2.7	2.3	2.8	1	915
3/5	五	五穀飯	宮保雞丁 雞肉/煮	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	芹菜干絲 豆干絲+芹菜/炒	綠豆湯 綠豆/煮		6.9	2.6	2.4	2.7		859.5
3/8	一	糙米飯	香蔥燉肉 肉丁+白蘿蔔+蔥段/煮	開陽高麗 高麗菜+蝦米/炒	魚香豆腐 豆腐+絞肉/煮	海結肉片湯 海帶結+肉片/煮		6.8	2.8	2.3	2.8		869.5
3/9	二	白飯	法式雞丁 雞肉+馬鈴薯/煮	芙蓉蒸蛋 雞蛋+三色豆/蒸	香甜瓜仔肉 冬瓜+絞肉+絞肉/煮	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		6.7	2.7	2.2	2.7		848
3/10	三	主廚炒飯	黑胡椒里肌排 豬排/燒	杏鮑菇滷豆干 豆干+杏鮑菇/滷	金茸蒲瓜 蒲瓜+金針菇/炒	珍菇紫菜湯 秀珍菇+紫菜/煮		6.8	2.6	2.3	2.9		859
3/11	四	白飯	巴比Q烤肉 豬肉片+洋蔥/烤	糖醋蝦捲 蝦捲/燒	蔬菜粉絲 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	竹筍雞湯 竹筍+雞肉/煮	水果	6.8	2.8	2.2	2.8	1	927
3/12	五	燕麥飯	三杯魚丁 水鯪魚/燒	鮮瓜肉片 大黃瓜+肉片/炒	玉米滑蛋 雞蛋+玉米粒/炒	芋香西谷米 芋頭+西谷米/煮		6.6	2.6	2.3	2.7		836
3/15	一	薏仁飯	鐵板肉柳 豬肉柳+洋蔥/炒	雞塊拼花枝丸 雞塊+2+花枝丸/炸	和風油豆腐 油豆腐+白蘿蔔/滷	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		6.7	2.7	2.4	2.8		857.5
3/16	二	白飯	梅林醬雞腿 雞腿/燒	洋蔥歐姆蛋 洋蔥+雞蛋/煮	銀芽肉絲 豆芽菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮		6.8	2.6	2.4	2.7		852.5
3/17	三	茄汁義大利麵	五香雞翅 雞翅/煮	蛋酥白菜 大白菜+雞蛋/煮	塔香海根 海帶根+杏鮑菇/炒	酸辣湯 豆腐+筍絲+雞蛋/煮		6.8	2.8	2.3	2.8		855.5
3/18	四	白飯	日式親子丼 雞肉+洋蔥/煮	蔥爆四分干 豆干+絞肉/煮	竹筍炒肉絲 竹筍+肉絲/炒	蒲瓜湯 蒲瓜/煮	水果	6.7	2.6	2.4	2.7	1	905.5
3/19	五	麥片飯	米蘭燉肉 豬肉丁+馬鈴薯/煮	西芹杏鮑菇 西洋芹+杏鮑菇/炒	紅蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔+雞蛋/炒	紅豆湯 紅豆/煮		6.8	2.7	2.3	2.6		853
3/22	一	多穀飯	紐澳良腿排 雞腿排/燒	肉茸高麗 高麗菜+絞肉/炒	花生滷黑干 黑豆干+花生/滷	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		6.8	2.6	2.2	2.8		852
3/23	二	白飯	蒜泥白肉 豬肉片+豆芽菜+蒜泥/煮	夜市滷味 白蘿蔔+素肚+百頁豆腐/滷	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	酸菜筍片湯 酸菜+筍片/煮		6.7	2.7	2.3	2.7		850.5
3/24	三	黃金蛋炒飯	紅燒魚 水鯪魚/燒	絲瓜蛋酥 絲瓜+雞蛋/煮	鐵板黑輪 黑輪+洋蔥/炒	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲/煮		6.8	2.8	2.2	2.9		871.5
3/25	四	白飯	塔香三杯雞 雞肉/燒	家常豆腐 豆腐+絞肉/煮	鮮瓜什錦 大黃瓜+胡蘿蔔+木耳/炒	菇菇蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮	水果	6.7	2.6	2.3	2.8	1	907.5
3/26	五 蔬食日	小米飯	素海苔燒 素海苔燒/燒	胡瓜肉絲 胡瓜+肉絲/炒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮	鮮奶	6.6	2.7	2.4	2.8		910.5
3/29	一	糙米飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	茄汁滑蛋 番茄+雞蛋/炒	肉燥干丁 豆乾丁+絞肉/燒	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮		6.8	2.6	2.3	2.7		850
3/30	二	白飯	和風燒豬柳 豬柳+馬鈴薯/煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	沙茶玉米 玉米粒+絞肉/炒	味噌湯 豆腐/煮		6.7	2.7	2.2	2.8		852.5
3/31	三	香菇肉燥飯	醬燒翅小腿*2 翅小腿*2/燒	鐵板肉絲 洋蔥+肉絲/炒	芋香白菜滷 大白菜+芋頭/滷	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		6.6	2.6	2.3	2.7		836

*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 *每週一供應產銷履歷蔬菜：每週二四五供應有機蔬菜

*食材來源一律使用國產豬肉