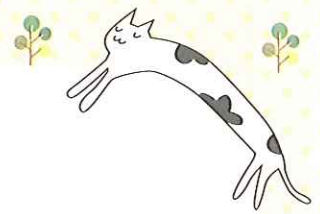




好鮮營養午餐

楊明國中 110年 4 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)	海苔類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三晉10
4/1	四	香Q白飯	咖哩雞 雞肉, 洋芋/壺	彩繪雙色 海帶絲, 豆芽菜, 紅蘿蔔/炒	醬燒油豆腐 油豆腐, 絞肉/燒	有機蔬菜	冬瓜珍菇湯 冬瓜, 金針菇	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
清明節連假~休假愉快~														
4/6	二	香Q白飯	香酥魚排 魚排/炸	泰式打拋肉 洋蔥, 絞肉, 蕃茄/壺	鮮菇高麗菜 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.5	2.8	2	3		850	V
4/7	三	海苔香鬆飯	古早味豬排 里肌肉排/滷	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	海結滷豆干 豆干, 海帶結/滷	季節蔬菜	竹筍肉羹湯 竹筍, 肉羹	6.7	2.8	2	3		864	V
4/8	四	五穀飯	宮保雞丁 雞肉, 時蔬, 花生/壺	木耳脆薯絲 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔/炒	瓜仔肉 冬瓜, 絞肉, 絞瓜/燒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
4/9	五	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉, 排丁, 筍乾/滷	海帶炒菇菇 海帶, 紅蘿蔔, 茭白菇/炒	沙茶燒豆腐 豆腐, 絞肉/燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	6.7	2.5	2	3		842	V
4/12	一	香Q白飯	薑汁豚肉燒 豬肉, 洋蔥/燒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/壺	豆皮白菜 大白菜, 豆皮/炒	產銷履歷蔬菜	珍珠海芽湯 海帶芽, 玉米	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/13	二	紫米飯	杏鮑菇燒雞 雞肉, 杏鮑菇/燒	竹筍炒肉絲 竹筍, 肉絲/炒	蕃茄燒豆腐 豆腐, 蕃茄/燒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 時蔬, 雞蛋	6.7	2.5	2	3.2		851	V
4/14	三	蘑菇肉醬麵	彩椒豬柳 豬肉, 甜椒/壺	鮮肉包 包子/蒸	彩繪冬瓜 冬瓜, 金針菇, 玉米/壺	季節蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 肉絲	6.5	2.8	2	3		850	V
4/15	四	香Q白飯	椒麻雞排 腿排/壺	脆瓜炒杏鮑菇 小瓜, 杏鮑菇/炒	筍乾油豆腐 油豆腐, 筍乾/燒	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯, 雞肉	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
4/16	五	紅藜小米飯	三杯鴨肉 鴨肉, 洋蔥/燒	木須炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳/炒	海帶蘿蔔煮 蘿蔔, 海帶/壺	有機蔬菜	花豆珍珠甜湯 花豆, 珍珠	6	2.5	2	2.5		880	V
4/19	一	麥片飯	京醬豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	炒三絲 豆腐, 豆皮, 紅蘿蔔, 木耳/炒	洋芋燒 洋芋, 杏鮑菇/燒	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 時蔬	6.6	2.5	2.5	3		847	V
4/20	二	香Q白飯	茄汁豬排 里肌肉排/燒	香菇肉燥 絞肉, 豆干丁, 香菇/滷	木須高麗菜 高麗菜, 木耳/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 雞蛋, 奶粉	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
4/21	三	滷肉飯	蜜燒雞肉 雞肉, 地瓜/燒	紅仁炒蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔/炒	遊龍鍋貼*1 鍋貼/炸	季節蔬菜	大頭菜湯 結頭菜, 肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/22	四	五穀飯	義式蕃茄燉肉 豬肉, 蕃茄/燉	蘿蔔炒玉米 蘿蔔, 玉米/炒	土豆燒麵筋 麵筋, 花生/燒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
4/23	五	香Q白飯	巴比Q烤腿排 腿排/烤	梅干肉燥 梅干菜, 絞肉/燒	韭菜豆芽 韭菜, 韭菜/炒	有機蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片	6.7	2.5	2	3		842	V
4/26	一	黑芝麻飯	五香翅小腿*2 翅小腿/燒	泰式打拋干丁 豆干丁, 絞肉/壺	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉/炒	產銷履歷蔬菜	珍菇紫菜湯 紫菜, 金針菇	6.6	2.5	2.5	3		847	V
4/27	二	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉, 洋蔥/壺	毛豆鮮筍 竹筍, 毛豆, 紅蘿蔔/炒	冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉/壺	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔, 奶粉	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
4/28	三	肉燥乾麵	可樂滷雞翅 雞翅/滷	洋芋炒三絲 洋芋, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/壺	有機回饋	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.6	2.5	2	3.2		844	V
4/29	四	胚芽飯	醬燒魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	雞茸玉米粒 玉米, 雞肉/壺	菜脯炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	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
4/30	五	五穀飯 蔬食日	焗烤花椰 花椰, 杏鮑菇/烤	海芽滑蛋 雞蛋, 海帶/壺	三色干丁 豆干, 絞肉, 小瓜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓	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、星期三、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、徐毓晏

**本月炸物(淡黃色):1次、加工品(淡綠色):6次、勾芡類(淡藍色):3次

4/28回饋有機蔬菜

**本月建議水果:小蕃茄、柑橘、蘋果

客服專線:03-3701155#16





健康營養午餐

楊明國中菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品類	其他類
4/1	四	白飯	韓式泡菜燒雞 <small>雞肉、大白菜、泡菜/燒</small>	客家小炒 <small>豆干片、肉絲、蔥段/炒</small>	洋蔥燴蛋 <small>洋蔥、雞蛋/炒</small>	有機蔬菜 海芽吻仔湯 <small>海芽、吻仔魚/煮</small>		6.6	2.5	2.1	2.7		8.2 2.3 ..5
4/6	二	白飯	黑胡椒里肌排 <small>豬排/燒</small>	奶香玉米 (不勾芡) <small>玉米粒、馬鈴薯、絞肉/煮</small>	鮮瓜蒟蒻 <small>大黃瓜、蒟蒻/炒</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>豆腐、味噌/煮</small>		6.4	2.6	2.1	2.7		8.1 7
4/7	三	肉絲蛋炒飯	香菇雞 <small>雞肉、香菇/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉/煮</small>	金茸冬瓜 <small>冬瓜、金針菇、胡蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜 竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨/煮</small>		6.7	2.4	2.2	2.6		8.2 1
4/8	四	白飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯/燒</small>	香甜瓜仔肉 <small>冬瓜、絞瓜、絞肉/煮</small>	芹香銀芽 <small>豆芽菜、芹菜、胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米粒、雞蛋/煮</small>	水果	6.3	2.6	2.2	2.7	1	8.7 2 ..5
4/9	五	薏仁飯	糖醋魚 <small>水鯊魚/燒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	鐵板油豆腐 <small>油豆腐、洋蔥、肉片/燒</small>	有機蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆/煮</small>		6.4	2.5	2.1	2.8		8.1 4
4/12	一	五穀飯	沙嗲肉片 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	腰果蜜汁豆干 <small>豆干、腰果/燒</small>	雙色蘿蔔煮 <small>白蘿蔔、胡蘿蔔/煮</small>	產銷履歷 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋/煮</small>		6.6	2.6	2.2	2.6		8.2 9
4/13	二	白飯	菇菇燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、杏鮑菇/燒</small>	絲瓜燴蛋 <small>絲瓜、雞蛋/炒</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗菜、冬粉、絞肉/炒</small>	有機蔬菜 酸菜筍片湯 <small>筍片、酸菜/煮</small>		6.5	2.7	2.3	2.8		8.4 1
4/14	三	客家板條	紐奧良腿排 <small>雞腿排/燒</small>	青椒炒肉 <small>青椒、肉絲/炒</small>	蔥燒黑輪 <small>洋蔥、黑輪/燒</small>	季節蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉/煮</small>		6.4	2.6	2.2	2.7		8.1 9 ..5
4/15	四	白飯	檸檬烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、雞蛋/炒</small>	蒲瓜肉絲 <small>蒲瓜、肉絲、胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉/煮</small>	水果	6.6	2.5	2.2	2.6	1	8.8 1 ..5
4/16	五	糙米飯	壽喜燒肉柳 <small>豬肉、洋蔥/燒</small>	開陽高麗 <small>高麗菜、蝦米、木耳/炒</small>	肉燥干丁 <small>豆干、絞肉/煮</small>	有機蔬菜 紅豆湯 <small>紅豆/煮</small>		6.5	2.6	2.2	2.8		8.3 3 ..5
4/19	一	麥片飯	塔香三杯雞 <small>雞肉、米血糕、九層塔/燒</small>	醬爆海絲 <small>海帶絲、豆干絲、胡蘿蔔/炒</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒、絞肉/炒</small>	產銷履歷 蔬菜菇菇湯 <small>高麗菜、杏鮑菇/煮</small>		6.6	2.6	2.2	2.6		8.2 9
4/20	二	白飯	客家燒肉 <small>豬肉、白蘿蔔/燒</small>	芝麻黑豆干 <small>黑豆干、芝麻/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜、木耳、芋頭、胡蘿蔔/滷</small>	有機蔬菜 蒲瓜肉絲湯 <small>蒲瓜、肉絲/煮</small>		6.6	2.5	2.1	2.6		8.1 9
4/21	三	醬香炒飯	五香雞翅 <small>雞翅/滷</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	鐵板肉絲 <small>洋蔥、肉絲、胡蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜 酸辣湯 (不勾芡) <small>豆腐、筍絲、雞蛋/煮</small>		6.5	2.6	2.2	2.5		8.1 7 ..5
4/22	四	白飯	蜜汁里肌排 <small>豬排/燒</small>	奶香白醬 <small>馬鈴薯、胡蘿蔔/煮</small>	家常豆腐 <small>豆腐、絞肉/煮</small>	有機蔬菜 白玉肉片湯 <small>白蘿蔔、豬肉/煮</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.6	1	8.8 5
4/23	五	燕麥飯	和風翅小腿*2 <small>翅小腿*2/燒</small>	大瓜肉片 <small>大黃瓜、豬肉/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔、雞蛋/炒</small>	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 <small>地瓜、芋圓/煮</small>		6.6	2.6	2.2	2.7		8.3 3 ..5
4/26	一	多穀飯	銅盤肉片 <small>豬肉、洋蔥/烤</small>	玉米烘蛋 <small>玉米粒、雞蛋、胡蘿蔔/炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、冬粉、絞肉/炒</small>	產銷履歷 海芽豆腐湯 <small>豆腐、海帶芽/煮</small>		6.5	2.5	2.3	2.6		8.1 7
4/27	二	白飯	鹽酥薄皮嫩雞 <small>雞肉/炸</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯、胡蘿蔔/煮</small>	杏鮑菇燒海結 <small>海帶結、杏鮑菇/燒</small>	有機蔬菜 貴族濃湯 <small>玉米粒、雞蛋/煮</small>		6.5	2.6	2.4	2.6		8.2 7
4/28	三	沙茶炒麵	碳烤雞腿 <small>雞腿/烤</small>	黃豆芽金茸 <small>黃豆芽、金針菇/炒</small>	肉絲爆干片 <small>豆干片、肉絲/炒</small>	回饋有機 番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋/煮</small>		6.4	2.5	2.2	2.7		8.1 2
4/29	四	白飯	日式親子丼 <small>雞肉、洋蔥/煮</small>	冬瓜肉羹 <small>冬瓜、肉羹/煮</small>	西紅柿炒蛋 <small>番茄、雞蛋/炒</small>	有機蔬菜 海結肉片湯 <small>海帶結、豬肉/煮</small>	水果	6.4	2.6	2.1	2.6	1	8.7 2 ..5
4/30	五	小米飯	三杯杏鮑菇 <small>馬鈴薯、杏鮑菇/煮</small>	夜市滷味 <small>白蘿蔔、素肚、百頁豆腐/滷</small>	肉茸高麗 <small>高麗菜、絞肉、胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 芋香西米露 <small>芋頭、西谷米/煮</small>	鮮奶	6.5	2.5	2.2	2.6		8.7 4 ..5

*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

※本日炸物：1次 加工品：6次 勾芡：3次 甜湯：4次 ▲表示當日符合教育部所推廣之三餐一奶政策 ©建議水果：橘子、番茄、梨子、香蕉 營養師：余欣儀、呂芝萱



健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



110年4月 楊明國中素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧份	豆魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	水果份	乳品類	熱量大卡
4/1	四	白飯	客家小炒 豆干/炒	蜜汁芋薯 馬鈴薯、芋頭/燒	油燻筍干 筍干/燒	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲/煮	6.6	2.5	2.1	2.7			823.5
4/6	二	白飯	蠔油素雞 素雞/煮	奶香玉米 玉米粒、胡蘿蔔/煮	鮮瓜蒟蒻 大黃瓜、蒟蒻/炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆/煮	6.4	2.6	2.1	2.7			817
4/7	三	香菇米粉	麻婆豆腐 豆腐/燒	塔香茄子 茄子/燒	金茸冬瓜 冬瓜、金針菇/炒	季節蔬菜 竹筍湯 竹筍/煮	6.7	2.4	2.2	2.6			821
4/8	四	白飯	糖醋豆包 豆包/燒	香甜瓜仔肉 冬瓜、絞瓜、素肉/煮	芹香銀芽 豆芽菜、芹菜/炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋/煮	6.3	2.6	2.2	2.7	1		872.5
4/9	五	薏仁飯	茶碗蒸 雞蛋/蒸	彩椒杏鮑菇 彩椒、杏鮑菇/炒	鐵板油豆腐 油豆腐/燒	有機蔬菜 香菇蘿蔔湯 白蘿蔔、香菇/煮	6.4	2.5	2.1	2.8			814
4/12	一	五穀飯	腰果蜜汁豆干 豆干、腰果/炒	雙色蘿蔔煮 白蘿蔔、胡蘿蔔/煮	和風秋葵 秋葵/煮	產銷履歷 珍菇紫菜湯 金針菇、紫菜/煮	6.6	2.6	2.2	2.6			829
4/13	二	白飯	菇菇咖哩 杏鮑菇、馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	絲瓜豆腐 豆腐、絲瓜/煮	蔬菜粉絲 高麗菜、冬粉/炒	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆/煮	6.5	2.7	2.3	2.8			841
4/14	三	客家板條	手工嫩豆腐 豆腐/燒	雙色花椰 白花菜、青花菜、胡蘿蔔/炒	辣炒筍筍 筍筍/炒	季節蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞/煮	6.4	2.6	2.2	2.7			819.5
4/15	四	白飯	番茄炒蛋 番茄、雞蛋/炒	雪裡紅年糕 雪裡紅、年糕/炒	素雲菜捲 素雲菜捲/炸	有機蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉/煮	6.6	2.5	2.2	2.6	1		881.5
4/16	五	糙米飯	肉燥干丁 豆干、素肉/燒	鮮菇高麗 高麗菜、杏鮑菇/炒	豆豉燻苦瓜 苦瓜、豆豉/煮	有機蔬菜 養生蓮藕湯 蓮藕/煮	6.5	2.6	2.3	2.8			833.5
4/19	一	麥片飯	芋香烤麩 烤麩、芋頭/煮	醬爆海絲 海帶絲/炒	玉米花生 玉米粒、花生、小黃瓜/炒	產銷履歷 蔬菜菇菇湯 高麗菜、杏鮑菇/煮	6.6	2.6	2.2	2.6			829
4/20	二	白飯	芝麻黑豆干 黑豆干/燒	白菜滷 大白菜、胡蘿蔔、芋頭/滷	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、馬鈴薯/燒	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓/煮	6.6	2.5	2.1	2.6			819
4/21	三	時蔬米苔目	三色蒸蛋 雞蛋、三色豆/蒸	醬燒桂竹筍 桂竹筍/燒	甜豆鮮菇 甜豆、香菇/炒	季節蔬菜 刈薯金菇湯 豆薯、金針菇/煮	6.5	2.6	2.2	2.5			817.5
4/22	四	白飯	家常豆腐 豆腐/燒	奶香白醬 馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	鹽酥素雞丁 素肉/炸	有機蔬菜 南瓜湯 南瓜/煮	6.4	2.7	2.3	2.6	1		885
4/23	五	燕麥飯	糖醋豆腸 豆腸/燒	珍菇四季豆 四季豆、金針菇/炒	清炒美人腿 茭白筍/炒	有機蔬菜 芋頭米粉湯 芋頭、米粉/煮	6.6	2.6	2.2	2.7			833.5
4/26	一	多穀飯	毛豆炒蛋 毛豆、雞蛋/炒	麻辣粉絲 冬粉、高麗菜/炒	甜椒黃豆芽 黃豆芽、彩椒/炒	產銷履歷 海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐/煮	6.5	2.5	2.3	2.6			817
4/27	二	白飯	西芹炒素肚 素肚、西芹/炒	南洋咖哩 馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	海結油腐 海帶結、油豆腐/滷	有機蔬菜 芋香西米露 芋頭、西谷米/煮	6.5	2.6	2.4	2.6			827
4/28	三	什錦炒麵	滷蘭花干 蘭花干/滷	塔香海茸 海茸/燒	脆炒花椰 白花菜、青花菜/炒	回饋有機 番茄豆腐湯 番茄、豆腐/煮	6.4	2.5	2.2	2.7			812
4/29	四	白飯	素粉絲捲 素粉絲捲/炸	冬瓜燒 冬瓜、胡蘿蔔/燒	長豆玉米筍 長豆、玉米筍/炒	有機蔬菜 薑絲海結湯 海帶結、薑絲/煮	6.4	2.6	2.1	2.6	1		872.5
4/30	五	小米飯	小瓜秀珍菇 小黃瓜、秀珍菇/炒	清蒸南瓜 南瓜/蒸	回鍋豆干 高麗菜、豆干/煮	有機蔬菜 山藥湯 山藥/煮	6.5	2.5	2.2	2.6			874.5

*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
 ※本月炸物：3次 加工品：1次 勾芡：1次 甜湯：4次 ▲表示當日符合教育部所推廣之三餐-0政策 營養師：余欣儀、呂芝萱