



好鮮營養午餐

楊明國中

112年10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(白)	全蛋蛋(白)	雞蛋(白)	牛奶(白)	水果類(粉)	熱量(大卡)	營養
10/2	一	香Q白飯	三杯雞 <small>雞肉,米血,九層塔/燒</small>	泡菜寬粉 <small>寬粉,泡菜,豆芽/煮</small>	豆皮炒四季豆 <small>四季豆,豆皮,紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜	蕃茄洋芋湯 <small>洋芋,蕃茄,玉米粒</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
10/3	二	古早味油飯	糖醋排骨 <small>豬肉,時蔬/燒</small>	瓜仔肉 <small>絞肉,冬瓜,絞瓜/煮</small>	玉米海茸 <small>海茸,玉米粒,九層塔/煮</small>	有機蔬菜	竹筍肉片湯 <small>竹筍,肉片</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
10/4	三	五穀飯	海鮮花枝排 <small>花枝排/炸</small>	麵腸燒杏鮑菇 <small>麵腸,杏鮑菇,紅蘿蔔/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,絞肉/煮</small>	季節蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
10/5	四	香Q白飯	薑汁豬肉 <small>豬肉,洋蔥/燒</small>	馬鈴薯炒蛋 <small>雞蛋,洋芋,三色丁/炒</small>	針菇佛手瓜 <small>佛手瓜,金針菇,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔,紅蘿蔔,芹菜</small>	6.4	2.5	2	3		881	V
10/6	五	薏仁飯	沙茶雞丁 <small>雞肉,洋蔥,小黃瓜/炒</small>	關東煮 <small>蘿蔔,黑輪,玉米/煮</small>	奶香花椰 <small>花椰,鴻喜菇,紅蘿蔔,奶粉/煮</small>	有機蔬菜	摩摩喳喳 <small>地瓜,芋頭,西米露,粉圓</small>	6.7	2.5	2	3		842	V
10/9	一	雙十國慶日快樂!!												
10/10	二	雙十國慶日快樂!!												
10/11	三	香Q白飯	和風豬肉丼 <small>豬肉,洋蔥,香菇,雞蛋/煮</small>	肉絲高麗菜 <small>高麗菜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/炒</small>	海結滷油豆腐 <small>海帶結,油豆腐/滷</small>	季節蔬菜	新竹米粉湯 <small>粗米粉,絞肉,香菇</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
10/12	四	肉燥乾麵	芝麻烤腿排 <small>腿排/烤</small>	小黃瓜炒甜條 <small>小黃瓜,甜條/炒</small>	芹香干絲 <small>白干絲,芹菜,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,排骨</small>	6.4	2.5	2	3		881	V
10/13	五	紅藜米飯	糖醋魚丁 <small>魚丁,洋蔥/燒</small>	台式炒蛋 <small>雞蛋,碎菜脯/炒</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜,香菇,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	紅豆紫米撞奶 <small>紅豆,紫米,奶粉</small>	6.7	2.5	2	3		842	V
10/16	一	香Q白飯	蘑菇豬柳 <small>豬肉,洋蔥,蘑菇/燒</small>	季豆炒黑輪 <small>四季豆,黑輪,紅蘿蔔/炒</small>	醬燒豆腐 <small>豆腐,絞肉/燒</small>	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽,薑絲</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
10/17	二	胚芽飯	紅燒燉雞 <small>雞肉,白蘿蔔/燉</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥,雞蛋,紅蘿蔔/炒</small>	薑絲海根 <small>海帶根,薑絲/煮</small>	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>豆腐,蕃茄</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
10/18	三	招牌炒飯	香酥魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	醬燒百頁 <small>百頁豆腐,毛豆/燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,時蔬,紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	豆薯排骨湯 <small>豆薯,排骨</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
10/19	四	紫米飯	回鍋豬肉 <small>豬肉,豆干,高麗菜/炒</small>	炒三絲 <small>洋芋絲,肉絲,紅蘿蔔/炒</small>	黃瓜煮 <small>大黃瓜,魚丸,木耳/煮</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜,蕃茄,洋蔥,肉絲</small>	6.4	2.5	2	3		881	V
10/20	五	香Q白飯	古早味豬排 <small>豬排/滷</small>	白菜滷 <small>大白菜,秀珍菇,木耳,紅蘿蔔/煮</small>	瓜仔干丁 <small>碎干丁,絞肉,絞瓜/煮</small>	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 <small>地瓜,包心粉圓</small>	6.7	2.5	2	2.8		833	V
10/23	一	香Q白飯	沙茶豬肉 <small>豬肉,洋蔥/燒</small>	毛豆燒豆腐 <small>豆腐,絞肉,毛豆/燒</small>	什錦時蔬 <small>海帶絲,肉絲,豆芽,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒,雞蛋</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
10/24	二	滷肉飯	泰式椒麻雞 <small>腿排/炸</small>	木須高麗菜 <small>高麗菜,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	塔香鮑菇干片 <small>豆干片,杏鮑菇,九層塔/炒</small>	有機蔬菜	蒲瓜肉絲湯 <small>蒲瓜,肉絲</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
10/25	三	胚芽飯	梅干扣肉 <small>豬肉,麵輪,梅干/燒</small>	冬瓜肉茸 <small>冬瓜,絞肉/煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	海帶豆腐湯 <small>海帶芽,豆腐</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
10/26	四	香Q白飯	椰香綠咖哩雞 <small>雞肉,南瓜/燉</small>	鮮菇黃瓜 <small>小黃瓜,鮮菇,紅蘿蔔/炒</small>	芝麻蜜燒黑干 <small>黑豆干,芝麻/燒</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔,雞湯</small>	6.4	2.5	2	3		881	V
10/27	五	芝麻飯 <small>蔬食日</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋,香菇/蒸</small>	時蔬寬粉 <small>寬粉,大白菜,絞肉,紅蘿蔔,木耳/煮</small>	綜合滷味 <small>百頁,甜不辣,杏鮑菇/滷</small>	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓</small>	6.7	2.5	2	2.8	豆奶	833	V
10/30	一	麥片飯	照燒雞肉 <small>雞肉,洋蔥/燒</small>	蘿蔔燒油腐 <small>蘿蔔,油豆腐,紅蘿蔔/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜,肉絲,木耳/滷</small>	產銷履歷蔬菜	針菇紫菜湯 <small>紫菜,金針菇</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
10/31	二	香Q白飯	醬燒大排 <small>大排/燒</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉,干丁,蕃茄,季豆/煮</small>	脆筍炒肉絲 <small>脆筍絲,肉絲,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,雞蛋,玉米</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		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): 3次、加工品(淡綠色): 5次、勾芡類(淡藍色): 2次

**3章1Q豆奶於蔬食日當供應

營養師:王愛惠、涂毓昇

客服專線:03-3701155#16



場明國中112年10月份菜單

總供餐天數:20天

鮮口味美味午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全日 課程	油時	蔬菜	豆魚 雞肉	熱量	三原 10
10/2	週一	薏仁飯	沙茶雞丁 <small>雞肉、紅蘿蔔/煮</small>	冰糖豆干 <small>豆干/煮</small>	芹香肉絲 <small>芹、肉絲/炒</small>	產履蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜、杏鮑菇</small>		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
10/3	週二	香甜白飯	香蔥豬肉片 <small>豬肉、蔥/炒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋/炒</small>	木須蒲瓜 <small>扁蒲、木耳/煮</small>	有機蔬菜 營養蔬菜湯 <small>蔬菜、鮮菇</small>		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
10/4	週三	紫米飯	香菇土窯雞 <small>香菇、雞肉/煮</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉/煮</small>	白干三絲 <small>海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>		6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
10/5	週四	芝麻飯	蔥燒魚 <small>魚丁、豆腐、蔥/煮</small>	瓜仔肉 <small>絞瓜、絞肉/煮</small>	蒜香花菜 <small>蒜、花椰/炒</small>	有機蔬菜 黃瓜湯 <small>黃瓜、紅蘿蔔</small>		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
10/6	週五	日式醬油炒飯	香滷雞排 <small>雞排/滷</small>	蛋酥白菜 <small>蛋、白菜/煮</small>	BBQ黑輪 <small>黑輪、洋蔥/炒</small>	有機蔬菜 綠豆沙牛奶 <small>綠豆、奶粉</small>		6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓
10/11	週三	香甜白飯	咖哩豬 <small>豬肉、洋芋/煮</small>	和風燴豆腐 <small>豆腐、木耳/煮</small>	銀芽三絲 <small>豆芽、紅蘿蔔、肉絲、蔥/炒</small>	季節蔬菜 薑絲海芽湯 <small>薑絲、海帶芽</small>		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
10/12	週四	金黃地瓜飯	洋釀燴雞 <small>雞肉/燴</small>	白玉滷海結 <small>蘿蔔、海帶結/滷</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、蔬菜、絞肉/炒</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐、筍絲、蛋</small>		6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓
10/13	週五	沙茶豚肉炒麵	椒鹽魚柳 <small>魚柳/炸</small>	乳酪滑蛋 <small>洋芋、蛋、起司/炒</small>	肉香季豆 <small>絞肉、四季豆/炒</small>	有機蔬菜 紅豆湯 <small>紅豆</small>		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
10/16	週一	黃金小米飯	暖呼麻油雞 <small>雞肉、薑片/煮</small>	爆炒豆干 <small>豆干、洋蔥/炒</small>	金茸黃瓜 <small>金針菇、黃瓜/煮</small>	產履蔬菜 鮮筍湯 <small>脆筍、薑</small>		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
10/17	週二	胚芽米飯	蒜泥白肉 <small>豬肉、豆芽、蒜/煮</small>	香嫩蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	日式燉菜 <small>白菜、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 海結豆腐湯 <small>海帶結、豆腐</small>		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
10/18	週三	香甜白飯	和風醬燒雞 <small>雞肉、洋蔥/燒</small>	肉香土豆絲 <small>絞肉、洋芋/炒</small>	翠綠甜條 <small>芹、甜條/炒</small>	季節蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>薑絲、冬瓜</small>		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓
10/19	週四	糙米飯	嫩汁炸豬排 <small>豬排/炸</small>	洋蔥肉燥 <small>洋蔥、絞肉/煮</small>	小瓜鮮菇 <small>小瓜、鮮菇/炒</small>	有機蔬菜 蘿蔔丸子湯 <small>蘿蔔、魚丸</small>		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
10/20	週五	什錦炒麵	五味嫩雞 <small>雞肉、香菜/燒</small>	田園玉米 <small>玉米、豆薯、紅蘿蔔/煮</small>	翠綠花菜 <small>花椰、鮮菇/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>冬瓜糖、山粉圓</small>		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
10/23	週一	香甜番薯飯	羅勒雞 <small>雞肉、洋蔥、紅蘿蔔/煮</small>	什錦豆包絲 <small>芹、豆包絲/炒</small>	塔香海茸 <small>九層塔、海茸/煮</small>	產履蔬菜 雪花菇湯 <small>蒲瓜、蛋、菇菇</small>		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
10/24	週二	香甜白飯	壽喜燒 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	白玉肉羹 <small>白蘿蔔、肉羹/煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 黃瓜雞湯 <small>黃瓜、雞肉</small>		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
10/25	週三	高鈣芝麻飯	瓜子燉雞 <small>花瓜、雞肉/煮</small>	西紅柿炒蛋 <small>番茄、蛋、豆腐/煮</small>	黑椒豆芽 <small>豆芽、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	季節蔬菜 鮮菇三絲湯 <small>脆筍絲、金針菇、紅蘿蔔</small>		6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
10/26	週四	薏仁飯	宮保魚丁 <small>魚丁、豬血糕/燴</small>	開陽佛手瓜 <small>佛手瓜、蝦米/煮</small>	什錦粉絲 <small>蔬菜、冬粉/煮</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
10/27	週五	夏威夷炒飯	蒜茸脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燴</small>	羅勒洋芋鮑菇 <small>洋芋、杏鮑菇/烤</small>	季豆炒肉絲 <small>四季豆、肉絲/炒</small>	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 <small>黑糖、地瓜</small>	豆奶	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
10/30	週一	燕麥飯	春川燒肉片 <small>豬肉、泡菜/煮</small>	海結黑干 <small>海帶結、大黑乾/滷</small>	鄉村豆薯 <small>豆薯、芹菜/炒</small>	產履蔬菜 什錦蛋花湯 <small>蔬菜、蛋</small>		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
10/31	週二	香甜白飯	蜜汁燒雞 <small>雞肉、芝麻/燒</small>	冬瓜魚丸 <small>冬瓜、魚丸/煮</small>	鮮筍肉片 <small>筍片、肉片/炒</small>	有機蔬菜 冬菜豆芽湯 <small>冬菜、豆芽</small>		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓

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):2次、加工品(綠色):6次、勾芡類(藍色):2次



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全日 供應 (%)	供應 時間 (%)	供應 地點 (%)	供應 對象 (%)	備註 (天、五)
10/2	週一	薏仁飯	五味素雞 素雞、香菜/煮	雪菜炒腐皮 雪菜、腐皮/炒	鳳梨炒木耳 鳳梨、木耳/炒	產履蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、鮮菇		6.7	2.7	2.8	2.7	863
10/3	週二	糙米飯	素牛蒡排 牛蒡排/烤	蒲瓜炒蛋 蒲瓜、蛋/炒	奶油白菜 白菜、奶油/煮	有機蔬菜 營養蔬菜湯 鮮蔬、紅蘿蔔		6.7	2.7	2.6	2.8	866
10/4	週三	紫米飯	紅燒烤麩 烤麩、香菇/煮	季豆珍菇 四季豆、秀珍菇/煮	海帶雙絲 海帶絲、白干絲/炒	季節蔬菜 地瓜甜湯 地瓜		6.8	2.8	2.6	2.7	870
10/5	週四	台式炒麵	茄汁燒豆包 豆包、蕃茄/燴	玉米三色 玉米粒、洋芋、紅蘿蔔/炒	清炒佛手瓜 佛手瓜/炒	有機蔬菜 黃瓜湯 黃瓜、紅蘿蔔		6.6	2.8	2.8	2.7	861
10/6	週五	香甜白飯	紅蘿蔔炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	客家小炒 芹菜、豆干/炒	炒海茸 海茸、九層塔/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐		6.6	2.8	2.6	2.8	863
10/11	週三	味島香鬆飯	菇菇炒蛋 鴻喜菇、蛋/炒	蘿蔔燒 蘿蔔、豆干/煮	小瓜魷魚 小黃瓜、茼蒿/煮	季節蔬菜 冬瓜粉條湯 粉條、冬瓜塊		6.8	2.8	2.6	2.7	870
10/12	週四	家常炒飯	西芹山藥 西芹、山藥/炒	蜜汁豆腸 豆腸、香菜/煮	沙茶粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、筍絲、蛋		6.6	2.8	2.8	2.7	861
10/13	週五	香甜白飯	糖醋麵腸 麵腸、白芝麻/煮	干丁肉燥 豆干、素絞肉/煮	清炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 鮮蔬湯 白菜、木耳		6.6	2.8	2.6	2.8	863
10/16	週一	黃金小米飯	沙茶鮑菇 杏鮑菇、素沙茶、豆干/炒	滷海帶捲 海帶捲/滷	清炒佛手瓜 佛手瓜、木耳/煮	產履蔬菜 鮮筍湯 筍子		6.6	2.8	2.6	2.8	863
10/17	週二	胚芽米飯	紅燒素肚 素肚、紅蘿蔔/煮	什錦豆包絲 豆包絲、豆芽菜、紅蘿蔔/炒	香菇炒芥藍 香菇、芥藍/炒	有機蔬菜 海結豆腐湯 豆腐、海帶結		6.8	2.7	2.8	2.7	870
10/18	週三	五穀飯	青椒炒蛋 青椒、蛋/炒	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	金茸白菜 白菜、金針菇、奶油/煮	季節蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.7	2.8	2.7	2.7	865
10/19	週四	素香米苔目	香甜玉米 玉米粒、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔/煮	豆皮燒冬瓜 冬瓜、豆皮/燒	滷花干 蘭花干/煮	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		6.6	2.7	2.7	2.8	861
10/20	週五	香甜白飯	蜜汁大黑干 黑干/滷	咖哩洋芋 洋芋、咖哩/煮	蛋酥高麗 蛋、高麗/炒	有機蔬菜 扁蒲湯 扁蒲		6.6	2.7	2.7	2.8	861
10/23	週一	香甜番薯飯	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	泡菜年糕 泡菜、年糕/煮	白玉什錦 蘿蔔、素丸/煮	產履蔬菜 雪花菇湯 蛋、金針菇		6.6	2.8	2.6	2.8	863
10/24	週二	紫米飯	糖醋烤麩 烤麩、彩椒/煮	香菇筍筍 筍、香菇/煮	什錦油片 芹菜、油片/炒	有機蔬菜 黃瓜湯 黃瓜		6.8	2.7	2.8	2.7	870
10/25	週三	高鈣芝麻飯	毛豆炒蛋 毛豆、蛋/炒	三杯豆腸 豆腸、九層塔/煮	鮮菇燴山藥 山藥、鮮菇/煮	季節蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.7	2.8	2.7	2.7	865
10/26	週四	香椿炒飯	豆醬蒸油腐 油腐、黃豆降/煮	彩繪花椰 彩椒、花椰/炒	麻油素腰花 素腰花、薑/煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		6.6	2.7	2.7	2.8	861
10/27	週五	香甜白飯	醬燒豆包 豆包/滷	清炒海帶根 海帶根/炒	敏豆炒豆干 豆干、四季豆/炒	有機蔬菜 青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	豆奶	6.7	2.8	2.6	2.7	863
10/30	週一	燕麥飯	素鮭魚排 素鮭魚排/烤	椒氏三姊妹 青椒、黃椒、紅椒/炒	海結燒油腐 海結、油腐/燒	產履蔬菜 什錦蛋花湯 鮮蔬、蛋		6.7	2.8	2.6	2.7	863
10/31	週二	小米飯	宮保鮑菇 杏鮑菇、黑干、花生/炒	乾燒素雞 素雞/燒	香滷苦瓜 苦瓜/煮	有機蔬菜 冬菜豆芽湯 豆芽菜、冬菜		6.7	2.7	2.6	2.8	866

※總供餐天數:20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。

本月 炸物(黃色):0次、加工品(綠色):5次、勾芡類(藍色):2次