



# 好鮮營養午餐

楊明國中

113年3月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋雞類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	其他類(份)	熱量(大卡)	備註
3/1	五	香Q白飯	三杯雞 雞肉,杏鮑菇,九層塔/燒	醬燒豆腐 豆腐,絞肉/燒	蒜香高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	綠豆珍珠甜湯 綠豆,珍珠	6.7	2.5	2	3		842	√
3/4	一	黃金小米飯	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥/炒	豆皮蒲瓜 蒲瓜,豆皮,紅蘿蔔/煮	沙茶粉絲 冬粉,豆干,絞肉,紅蘿蔔,木耳/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜,蕃茄,洋蔥	6.6	2.5	2	3.2		844	√
3/5	二	香Q白飯	油腐燒雞 雞肉,油豆腐/燒	彩繪玉米 豆薯,玉米,絞肉,毛豆/煮	四季豆炒肉絲 四季豆,肉絲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片,酸菜	6.4	2.6	2.2	3.2		842	√
3/6	三	肉燥乾麵	京都豬排 豬排/燒	鮮菇花椰 花椰,菇菇,木耳/煮	薑絲海根 海帶根,肉絲/炒	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨	6.6	2.5	2	3.2		844	√
3/7	四	糙米飯	義式燉雞 雞肉,洋芋,蕃茄/燉	茶脯炒蛋 雞蛋,碎茶脯/炒	白菜滷 大白菜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	金針菇紫菜湯 紫菜,金針菇	6.4	2.5	2	3		881	√
3/8	五	香Q白飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	時蔬滷味 高麗菜,杏鮑菇,米血,酸菜/滷	西芹炒豆干片 豆干片,西芹/炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁,紅豆,粉圓	6.7	2.5	2	3		842	√
3/11	一	芝麻飯	糖醋排骨 豬肉,洋蔥/燒	蘿蔔滷油腐 蘿蔔,油腐/滷	小瓜甜條 小黃瓜,甜條/炒	產銷履歷蔬菜	鮮菇蒲瓜湯 蒲瓜,香菇	6.6	2.5	2	3.2		844	√
3/12	二	香Q白飯	辣子雞丁 雞肉,洋蔥/炒	酸菜麵腸 麵條,酸菜/炒	塔香海茸 海茸,九層塔/煮	有機蔬菜	甜玉米肉絲湯 玉米,肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	√
3/13	三	滷肉飯	茄汁豬柳 豬肉,洋蔥/燒	菇菇高麗菜 高麗菜,秀珍菇,木耳/炒	毛豆滷百頁 百頁豆腐,毛豆/滷	季節蔬菜	昆布湯 海帶結,豆薯,肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	√
3/14	四	蕎麥飯	南洋沙嗲魚 魚丁,時蔬/煮	玉米炒蛋 雞蛋,玉米/炒	彩繪豆芽 豆芽,豆皮,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐,高麗菜,蕃茄	6.4	2.5	2	3		881	√
3/15	五	香Q白飯	回鍋豬肉 豬肉,豆干/炒	筍片炒時蔬 四季豆,筍片,木耳/炒	冬瓜煮 冬瓜,金針菇,貢丸/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜,芋圓	6.7	2.5	2	2.8		833	√
3/16	親職日	茄汁肉醬義大利麵	脆皮雞排 腿排/炸	鮮肉包 包子/蒸	培根白菜 大白菜,培根,紅蘿蔔,木耳/煮	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋,玉米粒	6.7	2.5	2	2.8		833	√
3/18	一	親職日補休												
3/19	二	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉,洋蔥/燒	瓜仔肉 絞肉,絞瓜,冬瓜末/煮	蒜香花椰 花椰,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜	6.4	2.6	2.2	3.2		842	√
3/20	三	燕麥飯	紅燒扣肉 豬肉,筍干/滷	針菇蒲瓜 蒲瓜,金針菇,木耳/煮	西芹素雞 西芹,素雞片,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片	6.6	2.5	2	3.2		844	√
3/21	四	炒板條	鹹酥雞 雞肉,九層塔/炸	海芽滑蛋 海帶芽,雞蛋,芝麻/煮	魚丸四季豆 四季豆,魚丸,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋	6.4	2.5	2	3		881	√
3/22	五	紅藜米飯	照燒豬肉 豬肉,洋蔥/燒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	高麗菜滷味 高麗菜,杏鮑菇,豆包/滷	有機蔬菜	花豆麥片湯 花豆,麥片	6.7	2.5	2	2.8		833	√
3/25	一	香Q白飯	紅燒肉 豬肉,白蘿蔔/燒	田園時蔬 洋芋,毛豆,紅蘿蔔/煮	芝麻蜜黑豆干 黑豆干,芝麻/燒	產銷履歷蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜,香菇	6.6	2.5	2	3.2		844	√
3/26	二	五穀飯	麻油菇菇雞 雞肉,杏鮑菇/煮	京醬肉絲 豆薯,肉絲/炒	鮮菇白菜 大白菜,香菇,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	6.4	2.6	2.2	3.2		842	√
3/27	三	香鬆飯	椒鹽魚丁 魚丁,地瓜/炸	玉筍花椰 花椰,玉米筍,紅蘿蔔/煮	芹香小炒 豆干片,芹菜/炒	季節蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇,芹菜	6.6	2.5	2	3.2		844	√
3/28	四	燕麥飯	古早味豬排 豬排/滷	西芹黑輪 西芹,黑輪/炒	關東煮 蘿蔔,油豆腐,玉米/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.4	2.5	2	3		881	√
3/29	五	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸,時蔬/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	南瓜杏鮑菇 南瓜,杏鮑菇/煮	有機蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆,紫米,奶粉	6.7	2.5	2	2.8	豆奶	833	√

\*\*\*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): 4次、加工品(淡綠色): 4次、勾芡類(淡藍色): 2次

\*\*3章1Q豆奶於蔬食日當天供應

營養師:王愛惠、涂毓昇

客服專線:03-3701155#16

we are beautiful



# 鮮口味 美味午餐

## 楊明國中 113年3月份菜單

### 總供餐天數:21天



日期	星期	主食	副菜	青菜	湯品	其他	全日供應	冰凍	預製	百靈包	雞蛋	牛奶
3/1	週五	黃金咖哩炒飯 蜜汁雞排 雞排/燒	砂鍋豆腐煲 豆腐、香菇、蔥/煮	有機蔬菜	木須鮮瓜 黃瓜、木耳、乾蘿蔔/煮	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6.7	2.7	2.6	2.8	666	✓
3/4	週一	雙色芝麻飯 香蔥油雞 雞肉、蔥/煮	香菇肉燥 香菇、豆干、絞肉/煮	產履蔬菜	脆炒豆苳 豆苳、乾蘿蔔、芹菜/炒	白菜肉片湯 大白菜、肉片、乾蘿蔔	6.7	2.7	2.6	2.8	666	✓
3/5	週二	香甜白飯 橙汁排骨 豬肉、乾蘿蔔、白芝麻/煮	甜蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	有機蔬菜	客家燻筍 筍干、絞肉/煮	酸辣湯 豆腐、蛋、木耳	6.8	2.7	2.8	2.7	670	✓
3/6	週三	香甜地瓜飯 巧達洋芋雞 雞肉、洋芋、洋蔥/煮	豆干炒肉絲 豆干、肉絲、乾蘿蔔/炒	季節蔬菜	鮮彩花椰 花椰、彩椒/炒	芹香蘿蔔湯 芹菜、白蘿蔔、乾蘿蔔	6.7	2.8	2.7	2.7	666	✓
3/7	週四 蔬食日	香甜白飯 蔥燒魚丁 魚肉、豆腐、蔥/燒	腐皮高麗 豆皮、高麗/炒	有機蔬菜	結菜炒肉片 結頭菜、肉片、乾蘿蔔/炒	大瓜雞湯 大黃瓜、雞肉	6.6	2.7	2.7	2.8	661	✓
3/8	週五	日式照燒炒麵 海苔搖搖雞 雞肉、海苔粉/炸	酸菜滷味 大黑乾、魚丸、醃菜/煮	有機蔬菜	金苳蒲瓜 金針菇、蒲瓜/煮	山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜糖	6.6	2.7	2.7	2.8	661	✓
3/11	週一	紫米飯 熱炒三杯雞 雞肉、九層塔、米西糕/燒	海結豆干 海帶結、豆干、乾蘿蔔/煮	產履蔬菜	芹炒肉絲 芹菜、肉絲/炒	鮮蔬肉片湯 高麗、肉片、乾蘿蔔	6.7	2.7	2.8	2.7	663	✓
3/12	週二	香甜白飯 湖南一碗香 豬肉、青椒、蛋/炒	敏豆肉絲 敏豆、肉絲/炒	有機蔬菜	紅燒豆腐 豆腐、絞肉/煮	雪花菇菇湯 蒲瓜、鮮菇、蛋	6.7	2.7	2.6	2.8	666	✓
3/13	週三	海苔香鬆拌飯 羅勒洋蔥雞 雞肉、洋蔥/煮	白玉肉末 白蘿蔔、絞肉/煮	季節蔬菜	脆炒黑輪 小瓜、黑輪片、乾蘿蔔/炒	薑絲海苳湯 薑絲、海苳	6.8	2.8	2.6	2.7	670	✓
3/14	週四	糙米飯 五味魚片 魚肉/燒	番茄炒蛋 番茄、豆腐、蛋/炒	有機蔬菜	珍珠四彩 玉米、乾蘿蔔、蔥、豆腐/煮	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	6.6	2.8	2.8	2.7	661	✓
3/15	週五	香甜白飯 蜂蜜燻雞 雞肉、蜂蜜/燻	脆筍炒肉 筍、豬肉、乾蘿蔔/炒	有機蔬菜	韓式雜菜冬粉 冬粉、蔬菜/煮	黑糖撞奶 黑糖、西谷米	6.6	2.8	2.6	2.8	663	✓
3/16	週六	白醬義大利麵 卡拉雞排 雞排/炸	鐵板油腐 油腐、乾蘿蔔、木耳/煮	產履蔬菜	蒜味青花 蒜、青花菜/炒	結頭菜湯 結頭菜、乾蘿蔔	6.7	2.8	2.6	2.7	663	✓
3/18	週一	親職日補休										
3/19	週二	芝麻飯 春川辣炒豬肉 豬肉、高麗/炒	日式燻菜 大白菜、鮮菇、乾蘿蔔/煮	有機蔬菜	和風關東煮 白蘿蔔、魚丸、乾蘿蔔/煮	酸菜湯 酸菜、薑	6.7	2.7	2.6	2.8	666	✓
3/20	週三	香甜白飯 紅燒雞丁 雞肉、乾蘿蔔/燒	黃瓜肉片 大黃瓜、肉片、木耳/煮	季節蔬菜	時蔬炒包絲 芹菜、豆包絲/炒	小魚豆腐湯 小魚乾、豆腐	6.8	2.8	2.6	2.7	670	✓
3/21	週四	番薯飯 蔥爆肉柳 豬肉、洋蔥、蔥/燒	醬燒海帶根 海帶根、乾蘿蔔/煮	有機蔬菜	菜脯蛋 菜脯、蛋/炒	金針肉絲湯 金針菇、肉絲	6.6	2.8	2.8	2.7	661	✓
3/22	週五	什錦炒烏龍 酥炸花枝排 花枝排/炸	羅勒洋芋杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇/燒	有機蔬菜	什錦干片 黃豆苳、豆干片/炒	古早味綠豆湯 綠豆	6.6	2.8	2.6	2.8	663	✓
3/25	週一	小米飯 香蔥豆豉雞 雞肉、洋蔥、豆豉/煮	翠綠鮮菇 小瓜、鮮菇、乾蘿蔔/炒	產履蔬菜	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、木耳/煮	豆薯蛋花湯 豆薯、蛋	6.6	2.8	2.6	2.8	663	✓
3/26	週二	香甜白飯 椰香咖哩豬 豬肉、洋芋/煮	冬瓜雞苳 冬瓜、雞絞肉、乾蘿蔔/煮	有機蔬菜	蔥爆黑輪 洋蔥、黑輪/炒	味噌湯 味噌、豆腐	6.7	2.7	2.6	2.8	666	✓
3/27	週三	五穀飯 沙茶雞丁 雞丁、乾蘿蔔、沙茶/煮	泰式河粉 河粉、蔬菜/煮	季節蔬菜	打拋四季豆 四季豆、絞肉、番茄/煮	結菜肉片湯 結頭菜、肉片	6.8	2.8	2.6	2.7	670	✓
3/28	週四	香甜白飯 日式壽喜燒 豬肉、洋蔥/煮	紅娘炒蛋 乾蘿蔔、蛋/炒	有機蔬菜	什錦三絲 白干絲、海帶絲、乾蘿蔔/炒	薑絲扁蒲湯 薑絲、扁蒲	6.6	2.8	2.8	2.7	661	✓
3/29	週五 蔬食日	鮮味炒飯 塔香鮑菇 杏鮑菇、豆干、九層塔/煮	筍苳肉末 筍苳、絞肉/煮	有機蔬菜	五彩花生豆 玉米、花生、乾蘿蔔、毛豆/煮	紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	6.7	2.8	2.6	2.7	663	✓

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、魚粉、牛奶、花生、芝麻、鬆餅之穀物，不適台對其過敏體質者食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全穀雜糧	油類與堅果	蔬菜類	豆魚肉	調味料(大匙)	三合一	
3/1	週五	香甜白飯	麻油拌素雞 素雞、麻油/炒	銀芽三絲 豆芽、香菇、紅蘿蔔/炒	鹹蛋苦瓜 鹹蛋、苦瓜/煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓	
3/4	週一	雙色芝麻飯	五味豆腐 豆腐、香菜/燒	金茸冬瓜 冬瓜、金針菇/煮	八寶肉醬 豆干、毛豆仁、花生/煮	產履蔬菜	白菜湯 大白菜、紅蘿蔔		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓	
3/5	週二	五穀飯	豆瓣茄子 茄子、豆瓣醬/煮	糖醋素雞丁 素雞丁、彩椒/燒	香甜南瓜 南瓜/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、蛋、筍絲		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓	
3/6	週三	香椿時蔬炒飯	海芽炒蛋 海芽、蛋/炒	三色豆腸 芹菜、豆腸、紅蘿蔔/炒	翠綠什錦 小瓜、素脆腸/炒	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓	
3/7	週四	營養燕麥飯	敏豆炒豆干 敏豆、白干絲/炒	炸地瓜片 地瓜/炸	塔香素肚 素肚、九層塔/燒	有機蔬菜	大瓜湯 大黃瓜、紅蘿蔔		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓	
3/8	週五	香甜白飯	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇、豆干/煮	白醬洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	木須蒲瓜 蒲瓜、木耳/煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋		6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓	
3/11	週一	紫米飯	沙茶素腰花 素腰花、芹菜/炒	家常豆腐 豆腐、木耳、紅蘿蔔/煮	脆炒三椒 彩椒/炒	產履蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜、紅蘿蔔		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓	
3/12	週二	黃金小米飯	茄汁豆包 豆包/煮	豆醬炒箭筍 黃豆醬、箭筍/炒	玉米三色 玉米、洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	雪花菇湯 扁蒲、蛋、菇		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓	
3/13	週三	炒麵疙瘩	隼人瓜炒干絲 佛手瓜、黃干絲/炒	滷花干 蘭花干/滷	薑絲炒木耳 薑絲、木耳/炒	季節蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓	
3/14	週四	糙米飯	海帶滷油腐 海結、油腐、紅蘿蔔/滷	清拌花椰 花椰菜、紅蘿蔔/煮	腐皮玉菜 豆皮、高麗菜/炒	有機蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓	
3/15	週五	香甜白飯	毛豆炒蛋 毛豆、蛋、紅蘿蔔/炒	白菜年糕 白菜、年糕、紅蘿蔔/煮	鮮菇燴山藥 鮮菇、山藥/煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓	
3/16	週六	白醬義大利麵	脆皮豆腐 豆腐/炸	雪菇炒芥藍 菇、芥藍/炒	海帶雙絲 海帶絲、豆包絲、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓	
3/18	週一	親職日補休													
3/19	週二	芝麻飯	馬鈴薯燒烤麩 洋芋、烤麩、紅蘿蔔/燒	茄汁滑蛋 番茄、蛋/炒	芹香鮮菇 芹菜、鮮菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜、薑		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓	
3/20	週三	鮮味炒飯	蒲瓜炒菇 扁蒲、鮮菇/炒	蜜汁豆腸 豆腸/燒	塔香紫茄 茄子、九層塔/煮	季節蔬菜	花豆燕麥湯 花豆、燕麥		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓	
3/21	週四	番薯飯	翠炒素雞 青椒、素雞/炒	鮮蔬炒包絲 白菜、豆包絲/炒	炒海茸 海茸、玉米粒/炒	有機蔬菜	金針湯 金針菇、筍絲、木耳		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓	
3/22	週五	香甜白飯	黃瓜素肉羹 黃瓜、素肉羹/煮	酸心滷味 白蘿蔔、大黑乾、酸菜/滷	菇炒蛋 鮮菇、蛋/炒	有機蔬菜	玉米海結湯 玉米、海結		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓	
3/25	週一	小米飯	糖醋麵腸 麵腸、白芝麻/煮	玉米炒腰果 玉米、腰果/炒	清炒海帶根 海帶根、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、蛋		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓	
3/26	週二	紫米飯	彩椒四季豆 四季豆、彩椒/炒	雪裡紅炒豆干 雪裡紅、豆干/炒	枸杞冬瓜 枸杞、冬瓜/煮	有機蔬菜	味噌湯 味噌、豆腐		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓	
3/27	週三	塔香義大利麵	豆醬蒸油腐 油腐、黃豆醬/蒸	回鍋素肉 小瓜、素三層肉/炒	鳳梨炒木耳 鳳梨、木耳/炒	季節蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米		6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓	
3/28	週四	麥片飯	西芹山藥 西芹、山藥、紅蘿蔔/炒	高麗炒油片 高麗、油片/炒	苦瓜炒蛋 苦瓜、蛋/炒	有機蔬菜	薑絲扁蒲湯 薑絲、扁蒲		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓	
3/29	週五	香甜白飯	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	炸南瓜 南瓜/炸	鮑菇花椰 杏鮑菇、花椰/炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	豆奶	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓	

※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。