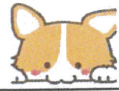


裕民田精緻午餐

武漢國中
109年8、9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	產銷履歷	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 8/31	一	小米Q飯	蒜泥白肉 <small>肉片、洋蔥、蒜/燙</small>	蛋黃芋球 +薯條	珍珠燒肉末 <small>玉米、絞肉/煮</small>	產銷履歷蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/1	二	白米飯	天使雞排 <small>雞排/燒</small>	香菇肉燥	瓠瓜肉片 <small>瓠瓜、肉片/煮</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/2	三	海苔香鬆飯	香酥魚排 <small>巴沙魚排/炸</small>	砂鍋白菜滷 <small>大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮</small>	雙色花椰菜 <small>花椰菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/3	四	胚芽米飯	筍香焗肉 <small>肉丁、筍/滷</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、冬菇、絞肉、青蔥/炒</small>	鮮菇黃瓜蝦球 <small>大黃瓜、蝦球、鮮菇/煮</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/4	五	白米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥、乳酪絲/炒</small>	嫩豆甜條 <small>甜不辣條、嫩豆/炒</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/7	一	麥片Q飯	卡拉雞腿 <small>雞腿/炸</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒</small>	產銷履歷蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/8	二	白米飯	拿坡里香草燉肉 <small>肉丁、豆腐、紅蘿蔔/燉</small>	鮮菇茶碗蒸 <small>蛋、鮮菇、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>	蔬菜福州丸 <small>蔬菜、福州丸/煮</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/9	三	撒撒肉燥麵	迷迭香嫩烤雞腿排 <small>雞腿排、迷迭香/烤</small>	香噴噴肉燥 <small>絞肉、碎干丁、油蔥/滷</small>	奶黃包 <small>奶黃包/蒸</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/10	四	蕎麥米飯	和風里肌排 <small>豬排/燒</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜、花生、麵筋/炒</small>	開陽胡瓜 <small>胡瓜、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/11	五	白米飯	三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/煮</small>	花枝丸 +地瓜條	紅片高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/14	一	五穀飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥、蔥/炒</small>	三色甜玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	產銷履歷蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/15	二	白米飯	鹽燒小翅腿*2 <small>翅小翅/燒</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹、乾魷魚/炒</small>	和風蘿蔔 <small>蘿蔔、玉米團/煮</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/16	三	蛋炒飯	黃金豬排 <small>豬排/炸</small>	竹筍肉片 <small>筍、白蘿蔔、肉片/煮</small>	脆炒花椰菜 <small>花椰菜/炒</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/17	四	白米飯	蜜汁棒棒腿 <small>雞腿/滷</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲、蝦皮/煮</small>	綜合滷味燙 <small>百頁、素肚、高麗菜/煮</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/18	五	燕麥飯	香噴噴麻油雞 <small>雞丁、米血、麻油/煮</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、洋蔥、番茄/炒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭、白菜、髮菜/煮</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/21	一	白米飯	沙茶小肉片 <small>小肉片、洋蔥/炒</small>	鮮菇佛手瓜 <small>佛手瓜、鮮菇/炒</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燒</small>	產銷履歷蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/22	二	南洋風：薑黃飯+檸檬風雞翅+咖哩馬鈴薯+蝦醬高麗菜+有機蔬菜+酸辣湯								
★ 9/23	三	義大利麵	九香鹽酥雞 <small>雞丁、九層塔/炸</small>	起司義式肉醬 <small>洋芋、番茄、絞肉/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、白干絲、紅絲/拌</small>	產銷履歷蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/24	四	地瓜絲飯	蔥燒大排 <small>里肌排、蔥/燒</small>	毛豆仁燴蛋 <small>蛋、毛豆、玉米/燴</small>	韭菜銀芽 <small>豆芽、韭菜、肉絲/炒</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/25	五	紫米香飯	綜合菇燒雞 <small>雞丁、菇/燒</small>	港式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	鴿蛋佛跳牆 <small>大白菜、蛋、香菇絲、鴿蛋/燉</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/26	六	白米飯	鐵板洋蔥豬柳 <small>豬柳、洋蔥/燒</small>	大瓜秀珍菇 <small>黃瓜、秀珍菇/煮</small>	紅燒冬瓜肉末 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/燉</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/28	一	白米飯	脆皮香雞排 <small>雞排/炸</small>	玉米小肉球 <small>玉米、洋芋、小肉丸/炒</small>	白玉蘿蔔煮 <small>蘿蔔、玉米團、肉片/煮</small>	產銷履歷蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/29	二	小米蒸飯	花生燉豬腳 <small>豬腳、肉丁、花生/燉</small>	韓式高麗年糕 <small>高麗菜、年糕、泡菜、肉/炒</small>	海苔丸燒 <small>海苔丸/燒</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	
★ 9/30	三	日式烏龍麵	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	時蔬鮮筍 <small>鮮筍、紅蘿蔔、肉片/炒</small>	煉乳銀絲卷 <small>煉乳、銀絲卷/蒸</small>	有機蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜	營養師	



津味 優質午餐

武漢國中 8-9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全蛋量 (個)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	麵食 (份)						
8/31	一	白飯	泰式椒麻雞 煮/雞肉	香酥雞塊*3 炸/雞塊	蔬菜粉絲 炒/多粉, 木耳, 紅蘿蔔	在地產銷履歷蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米粒, 雞蛋	6.5	2.7	2	2.7	8 2 9				
9/1	二	胚芽米飯	蒜泥燒肉 煮/豬肉, 蒜	金針菇白菜 煮/大白菜, 金針菇	芝麻四分干 煮/非基改豆干, 芝麻	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結, 豬肉	6.4	2.6	2	2.8	8 2 4				
9/2	三	沙茶炒麵+轟炸雞腿+關東煮+蒜香花椰+青菜+綠豆小薏仁										6.5	2.5	2	3.2	8 4 2
9/3	四	白飯	橙汁里肌 煎/豬排	彩椒肉絲 炒/彩椒, 豬肉, 洋蔥	黃瓜美白菇 煮/大黃瓜, 美白菇	有機蔬菜	鮮蔬三絲湯 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔	6.5	2.4	2.3	3	8 2 8				
9/4	五	五穀米飯	爪哇咖哩雞 煮/雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	季豆甜條 炒/四季豆, 甜不辣條	芙蓉蒸蛋 蒸/雞蛋	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜, 豬肉	6.4	2.6	2.4	2.8	8 2 9				
9/7	一	芝麻飯	筍香焗腱肉 煮/筍, 豬肉	椒鹽百頁 炒/非基改百頁	玉米烘蛋 炒/非基改玉米粒, 雞蛋	在地產銷履歷蔬菜	金茸肉絲湯 金針菇, 豬肉	6.5	2.6	2	2.6	8 1 7				
9/8	二	白飯	日式雞肉丼 煮/雞肉, 洋蔥, 雞蛋	竹筍炒肉絲 炒/竹筍, 豬肉	糖醋獅子頭 煮/獅子頭	有機蔬菜	法式濃湯 馬鈴薯, 洋蔥, 洋蔥	6.5	2.5	2.1	2.8	8 2 1				
9/9	三	香腸蛋炒飯+起司豬排+杏鮑菇海結+小瓜炒肉片+青菜+芋香西米露										6.4	2.6	2.4	3.2	8 4 7
9/10	四	糯米飯	天使腿排 煎/雞排	肉燥黃金蛋 煮/豬肉, 雞蛋	高麗年糕 煮/高麗菜, 年糕	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 豬肉	6.4	2.6	2.2	2.8	8 2 4				
9/11	五	白飯	鐵板肉柳 煮/豬肉, 洋蔥	芋香白菜滷 煮/大白菜, 芋頭	和風油豆腐 煮/非基改油豆腐	有機蔬菜	白玉鮮肉湯 白蘿蔔, 豬肉	6.5	2.5	2.3	2.8	8 2 6				
9/14	一	白飯	卡拉鷄翅 炸/雞翅	客家小炒 炒/非基改豆干, 豬肉	奶香洋芋 煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔	在地產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 豬肉, 榨菜	6.5	2.5	2	3	8 2 8				
9/15	二	薏仁飯	豬排佐蘑菇醬 煎/豬排	番茄炒蛋 煮/雞蛋, 番茄	鮑魚菇高麗 炒/高麗菜, 鮑魚菇	有機蔬菜	古早味米粉湯 煮/米粉, 蝦米	6.4	2.7	2.2	2.8	8 3 2				
9/16	三	起司肉醬+芝麻炭烤雞排+義式肉醬+香蔥吉拿棒+青菜+芋圓烤切										6.4	2.6	2.2	2.9	8 2 9
9/17	四	白飯	香蔥燉肉 煮/豬肉, 白蘿蔔	蔥香銀芽 炒/綠豆芽, 蔥	港式蘿蔔糕 煎/蘿蔔糕	有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米粒, 雞蛋	6.5	2.6	2.1	2.6	8 2 0				
9/18	五	麥片飯	照燒滷雞腿 滷/雞腿	秀珍菇黃瓜 煮/秀珍菇, 黃瓜	泰式打拋肉 煮/豬肉, 非基改碎干丁	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜, 豬肉	6.4	2.6	2.4	2.7	8 2 5				
9/21	一	芝麻飯	塔香三杯雞 煮/雞肉, 九層塔	麻婆豆腐 煮/非基改豆腐, 豬肉	珍珠花生豆 炒/非基改玉米粒, 花生	在地產銷履歷蔬菜	紫菜貢丸湯 紫菜, 貢丸	6.5	2.6	2.2	2.7	8 2 7				
9/22	二	白飯	糖醋咕咾肉 煮/豬肉, 洋蔥	冬瓜花生麵筋 煮/冬瓜, 油泡	肉茸高麗 炒/高麗菜, 豬肉	有機蔬菜	木瓜鮮肉湯 木瓜, 豬肉	6.5	2.6	2	2.8	8 2 6				
9/23	三	培根蛋炒飯+鹽酥薄皮嫩雞+香濃咖哩洋芋+芝麻大黑干+青菜+珍珠厚切茶										6.5	2.6	2	3.2	8 4 4
9/24	四	糙米飯	紐澳良雞排 煎/雞肉	布丁蒸蛋 蒸/雞蛋	泰式風味粉絲 炒/多粉, 豬肉	有機蔬菜	淡水魚丸湯 魚丸, 白蘿蔔	6.5	2.6	2	2.9	8 3 1				
9/25	五	白飯	巴比Q烤肉 煮/豬肉, 洋蔥	雞塊尬薯條	金針菇白菜 煮/金針菇, 大白菜	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	6.4	2.6	2.4	2.9	8 3 4				
9/25	五	白飯 蔬食日	彩椒時蔬 彩椒, 洋蔥, 豬肉					6.4	2.4	2.6	2.8	8 1 9				
9/26	六	海苔香鬆飯	墨西哥香檸烤翅 烤/雞翅	奶香白醬 煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔	美味蝦捲 煎/香腸, 蝦片	有機蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜, 豬肉	6.4	2.7	2.2	2.8	8 3 2				
9/28	一	白飯	黑胡椒豬排 煎/豬排	干丁肉醬 煮/豬肉, 非基改豆干	茄汁滑蛋 煮/番茄, 雞蛋	在地產銷履歷蔬菜	涼薯雞湯 涼薯, 雞肉	6.4	2.7	2.2	2.8	8 3 2				
9/29	二	地瓜飯	韓式泡菜燒雞 煮/雞肉, 泡菜	瓠瓜什錦 煮/瓠瓜, 紅蘿蔔	沙茶玉米 煮/非基改玉米粒, 豬肉	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 豬肉, 鮮菇	6.5	2.6	2	2.9	8 3 1				
9/30	三	日式烏龍麵+藍帶香酥豬排+夜市滷味+肉絲花椰+青菜+紅豆湯圓										6.5	2.6	2.2	3.2	8 4 9

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應在地產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：李佳渝