

津味優質午餐

津味優質午餐



獨特口味
吃的安心
吃的健康

營養師：郭育裕
營養字第007297號

八德國中

104年11月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	全日 供應	宵夜 供應	其他 供應	份量
2	一	香Q白飯	親子丼 雞肉、洋蔥、煮	開陽白菜 白菜、煮	彩繪玉米 絞肉、玉米、炒	吉園圃 蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁、排骨	6.7	2.5	2.6	83.1
3	二	香Q白飯	糖醋咕咾肉 豬肉、炒	三杯百頁 百頁、九層塔、炒	法式白醬 培根、馬鈴薯、煮	有機 蔬菜	黑糖豆花 豆花、黑糖	6.5	2.7	2.3	83.4
4	三	茄汁 義大利麵	鹽酥雞 九層塔、雞肉、炸	巴西里肉醬 絞肉、洋蔥、煮	奶黃包 奶皇包、蒸	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.7	2.6	2.5	84.4
5	四	香Q白飯	沙茶肉片 沙茶醬、肉片、炒	起司炒蛋 洋蔥、雞蛋、炒	鐵板豆腐 絞肉、油豆腐、燒	有機 蔬菜	波霸奶茶 珍珠、紅茶、奶粉	6.2	2.8	2.5	81.4
6	五	糙米飯	碳烤雞腿 雞腿、燒	瓜瓜肉燥 干丁、瓜仔、絞肉、煮	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉、炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6.4	2.7	2.8	82.3
9	一	香Q白飯	南洋咖哩雞 咖哩、馬鈴薯、雞肉、煮	南瓜蔬菜燒 南瓜、時蔬、煮	大溪黑豆干 黑豆干、絞肉、炒	吉園圃 蔬菜	火鍋蔬菜湯 竹筍、生菇	6.7	2.5	2.6	83.1
10	二	美味胚芽飯	黑胡椒里肌排 黑胡椒醬、里肌排、燒	三色滑蛋 玉米、雞蛋、紅蘿蔔、炒	佛跳牆 大白菜、芋頭、煮	有機 蔬菜	燒仙草 仙草	6.5	2.7	2.5	83.3
11	三	香香油飯	脆皮花枝排 花枝排、炸	大鼎滷味 海結、百頁、滷	椒鹽四季豆 四季豆、炒	青菜	芹香貢丸湯 芹菜、貢丸片	6.5	2.5	2.7	83.3
12	四	活力薏仁飯	泡菜里肌 泡菜、里肌、燒	白玉燒雞 白蘿蔔、雞肉、炒	雞塊 雞塊、炸	有機 蔬菜	芋香奶茶 芋頭粉、珍珠	6.2	2.7	2.6	82.3
13	五	香Q白飯	麻油瓜仔雞 瓜仔、雞肉、煮	芙蓉蒸蛋 雞蛋、高湯、蒸	白菜煲 白菜、紅蘿蔔、煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐、時蔬	6.6	2.7	2.6	83.3
16	一	芝麻香飯	紅麴雞丁 雞肉、炸	日式咖哩 咖哩、洋芋、紅蘿蔔、煮	蔥燒干片 絞肉、豆干、炒	吉園圃 蔬菜	雪花雙菇湯 菇、金針菇	6.4	2.4	2.7	81.0
17	二	香Q白飯	蔥燒肉柳 洋蔥、豬肉、煮	番茄炒蛋 番茄、雞蛋、炒	柳葉魚 柳葉魚、炸	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.2	2.8	2.6	83.0
18	三	香蔥蛋炒飯	檸檬雞翅 雞翅、燒	四寶辣醬 洋芋、青豆、豬肉、煮	白玉燒 白蘿蔔、紅蘿蔔、煮	青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋	6.2	2.7	2.6	81.9
19	四	地瓜飯	梅汁燒肉 梅醬、豬肉、燒	泰式黑輪 洋蔥、黑輪、炒	冬瓜燒雞 冬瓜、雞肉、煮	有機 蔬菜	仙草蜜 仙草	6.3	2.7	2.5	81.4
20	五	香Q白飯	BBQ雞腿 雞腿、燒烤	麻婆豆腐 板豆腐、豬肉、燒	芝麻海帶根 芝麻、海帶根、煮	有機 蔬菜	鮮菇筍湯 菇、筍子	6.3	2.7	2.5	81.4
23	一	香Q白飯	蘑菇醬豬排 豬排、蘑菇醬、煮	玉米滑蛋 玉米、雞蛋、炒	白菜滷 大白菜、芋頭、煮	吉園圃 蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包、豬肉	6.3	2.6	2.6	81.0
24	二	糙米飯	松坂雞排 雞排、炸	關東煮 白蘿蔔、黃金蛋、煮	什錦寬粉 寬粉、時蔬、炒	有機 蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.4	2.7	2.5	83.5
25	三	肉鬆蓋飯	古早味焢肉 豬肉、煮	鮮枝捲 鮮枝捲、炸	美味香筍 筍子、煮	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6.3	2.5	2.4	80.2
26	四	小米飯	糖醋雞丁 雞肉、燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋、炒	金茸刈薯 金針菇、刈薯、煮	有機 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶粉	6.5	2.7	2.5	82.8
27	五	香Q白飯	照燒豬排 豬排、燒	回鍋肉 芹菜、紅蘿蔔、豬肉、炒	客家小炒 豆干、豬肉、炒	有機 蔬菜	海結大骨湯 海結、大骨	6.4	2.7	2.4	83.2
30	一	香Q白飯	羅勒三杯雞 九層塔、雞肉、炒	遊龍鍋貼 鍋貼、煎	海結雙拼 海結、白干結、滷	吉園圃 蔬菜	貴族濃湯 玉米、雞蛋	6.6	2.4	2.6	83.0



津味企業

HACCP 食品認證中央廚房工廠

服務專線：(03) 388-1534

桃園市大溪區中華路61號