

沅益食品 111年5月菜單 慈文國中



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋	豆魚	油脂	熱單
5/2	一	白飯	蔥爆雞丁 燒：洋蔥Q. 雞丁S. 青蔥	鐵板嫩豆腐 燒：板豆腐. 紅蘿蔔Q	竹筍三絲 炒：竹筍Q. 紅蘿蔔Q. 木耳Q	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米Q. 馬鈴薯Q. 紅蘿蔔Q	6.5	2.8	2.5	8.5
5/3	二	地瓜飯	紅燒豚肉 燒：豆薯Q. 紅蘿蔔Q. 豬肉丁S	螞蟻上樹 炒：粉絲. 高麗菜Q. 絞肉S	蒜香花椰 炒：花椰菜S. 蒜頭	有機蔬菜 酸菜雞湯 酸菜. 雞丁S	6.6	2.8	2.7	8.5
5/4	三	紅蔥肉燥飯	蜜汁翅小腿X2 燒：翅小腿S	地瓜條+餡餅 炸：餡餅S. 地瓜條Q	醃豆炒肉絲 炒：醃豆Q. 豬肉絲S	季節蔬菜 波霸烤奶 珍珠. 紅茶. 奶粉	6.6	2.8	2.9	8.6
5/5	四	香鬆拌飯 蔬食日	香菇烤麩 燒：香菇Q. 烤麩	醬油蒸蛋 蒸：蛋Q	開陽白菜 燒：蝦米. 白菜Q. 紅蘿蔔Q. 木耳Q	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌. 豆腐	6.6	2.7	2.4	8.4
5/6	五	蕎麥飯	卡啦炸雞排X1 炸：雞排S	福州丸子燒 燒：福州丸S	大瓜燒貢丸 燒：大瓜Q. 紅蘿蔔Q. 貢丸S	有機蔬菜 紅麵線湯 麵線. 竹筍Q. 豬肉絲S	6.6	2.8	2.9	8.5
5/9	一	紅藜飯	照燒豬排X1 燒：豬排S	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜. 紅蘿蔔Q. 木耳Q	起司玉米炒蛋 炒：蛋Q. 玉米S. 起司	履歷蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚片. 豆腐	6.5	2.8	2.7	8.4
5/10	二	白飯	虱目魚塊X3 炸：虱目魚塊Q	干丁肉燥 燒：豆干丁. 絞肉S. 青蔥	非香銀芽 炒：豆芽菜Q. 紅蘿蔔Q. 韭菜Q	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯Q. 紅蘿蔔Q. 香菇Q. 玉米Q	6.6	2.8	2.8	8.5
5/11	三	什錦炒麵 包粽餐	一級棒雞排X1 滷：雞排S	狀元粽子+豆沙包 蒸：粽子. 65G豆沙包S	及第蘿蔔糕 炸：蘿蔔糕	季節蔬菜 好彩頭蘿蔔湯 紅白蘿蔔Q. 豬肉絲S	6.8	2.1	2.5	8.5
5/12	四	糙米飯	蒜香里肌排X1 燒：豬排S	泰式打拋肉醬 燒：洋蔥Q. 番茄Q. 絞肉S	椒鹽百頁+甜不辣 炒：百頁. 杏鮑菇Q. 甜不辣T	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽. 蛋Q	6.5	2.8	2.8	8.5
5/13	五	白飯	咖哩雞 燒：馬鈴薯Q. 紅蘿蔔Q. 雞丁S	脆炒高麗 炒：高麗菜Q. 紅蘿蔔Q. 木耳Q	鮮筍肉絲 炒：竹筍Q. 肉絲S	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜. 芋圓	6.6	2.8	2.7	8.5
5/16	一	麥片飯	豬腳焢肉 燒：豆薯Q. 豬肉丁S. 豬腳丁S	客家小炒 炒：豆干片. 紅蘿蔔Q. 豬肉絲S	結頭菜燒肉片 燒：結頭菜Q. 紅蘿蔔Q. 肉片S	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q. 蛋Q	6.5	2.8	2.7	8.4
5/17	二	白飯	三杯雞	絲瓜粉絲 燒：絲瓜Q. 金耳菇Q. 粉絲	海結滷蛋 燒：海帶結. 白蛋S	有機蔬菜 大滷湯 竹筍Q. 紅蘿蔔Q. 木耳Q. 肉片S	6.5	2.8	2.9	8.5
5/18	三	香蔥肉末炒飯	黑胡椒豬排X1 燒：豬排S	甜醬關東煮 燒：紅白蘿蔔Q. 玉米Q. 油豆腐	鍋貼+雞塊 炸：鍋貼S. 雞塊S	季節蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜糖. 山粉圓	6.6	2.7	2.7	8.4
5/19	四	滿竹海苔飯	酥炸魚排X1 炸：魚排S	白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q. 紅蘿蔔Q. 洋蔥Q	回鍋肉片 炒：高麗菜Q. 豬肉片S	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米. 蛋Q	6.7	2.8	2.9	8.6
5/20	五	白飯	和風醬燒雞排X1 燒：雞排S	紅燒獅子頭 燒：獅子頭S	醬燒海茸 炒：海茸. 豬肉絲S. 金耳菇Q	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌. 豆腐	6.6	2.9	2.6	8.5
5/23	一	白飯	泡菜燒肉 燒：泡菜. 肉片S	黑豆干燒肉 滷：豬肉丁S. 黑豆干	黃芽鴻喜菇 炒：黃豆芽Q. 鴻喜菇Q	履歷蔬菜 昆布雞丁湯 海帶結. 雞丁S	6.5	2.8	2.7	8.4
5/24	二	十穀飯	五味醬豬排X1 燒：豬排S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q. 蛋Q	木須筍片 炒：竹筍Q. 木耳Q	有機蔬菜 當歸燉湯 當歸. 枸杞. 豆薯Q. 豬肉片S	6.6	2.8	2.7	8.4
5/25	三	肉醬義大利麵	義式香料炸雞X2 炸：雞排S. 義式香料	黑金芝麻包 蒸：芝麻包S	彩椒花椰 炒：彩椒Q. 花椰菜S	公糧回饋有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q. 玉米Q. 紅蘿蔔Q	6.7	2.8	2.9	8.6
5/26	四	紫米飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S. 胡椒鹽	瓜仔肉燥 燒：碎瓜. 白蘿蔔Q. 絞肉S	鮮菇敏豆 炒：敏豆T. 香菇Q	有機蔬菜 金針湯 乾金針. 金耳菇Q	6.5	2.8	2.8	8.5
5/27	五	白飯	粉嫩雞排X1 滷：雞排S	玉米酥餅+花枝丸 炸：玉米餅S. 花枝丸S	芋香白菜滷 燒：芋頭Q. 白菜Q	有機蔬菜 紅豆包心圓 紅豆. 奶粉. 包心圓	6.5	2.8	2.9	8.5
5/30	一	小米飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q. 排骨S. 豬肉丁S	海帶干絲 炒：海帶絲. 白干絲. 豬肉絲S	蒲瓜魚丸 燒：蒲瓜Q. 紅蘿蔔Q. 木耳Q. 魚丸S	履歷蔬菜 風城米粉湯 米粉. 芹菜Q. 紅蘿蔔Q. 肉絲S	6.6	2.8	2.7	8.5
5/31	二	白飯	脆皮雞翅X1 炸：雞翅S	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q. 絞肉S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q. 蛋Q	有機蔬菜 鮮筍肉片湯 竹筍Q. 豬肉片S	6.5	2.8	2.8	8.5

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品, (Q)表示生產追溯QR code
營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑋、張錦雲 5/25(三)公糧回饋有機蔬



