

裕民田精緻午餐



慈文國中
110年1.2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 肉堅 果類 (份)	熱量 (Kcal)	
★ 1/1	五	1/1(五)元旦放假一日									
★ 1/4	一	白米飯	薑汁燒魚塊 鯉魚丁(國產). 洋蔥. 薑汁/煮	芹香黑輪 黑輪. 芹/炒	紅蔥肉燥干丁 絞肉(國產). 干丁. 紅蔥頭/燒	產銷 履歷 蔬菜	關東風味湯 蘿蔔. 肉片(國產). 玉米圈	6 .7	2 .8	2 .0	8 .5
★ 1/5	二	糙米香飯	迷迭香雞排 迷迭香. 雞排(國產)*1/燒	咖哩洋芋 洋芋. 紅蘿蔔. 毛豆/煮	砂鍋白菜滷 白菜. 木耳. 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐. 柴魚. 味噌	6 .8	2 .7	2 .1	8 .6
★ 1/6	三	熱狗炒飯	蜜汁燒雞腿 雞腿(國產)*1. 白芝麻/燒	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕*1/炸	蒜香花椰 花椰菜. 蒜/炒	季節 蔬菜	竹筍湯 竹筍. 肉片(國產)	6 .7	2 .6	2 .2	8 .5
★ 1/7	四	小米0飯 (蔬食日)	玉米餅薯條 玉米餅. 薯條/炸	菇菇燴大瓜 大黃瓜. 菇/煮	青蔥菜脯炒蛋 蛋. 青蔥. 菜脯/炒	有機 蔬菜	紅麵線湯 紅麵線. 筍絲. 紅絲	6 .7	2 .7	2 .2	8 .6
★ 1/8	五	白米飯	養生紅燒雞 雞丁(國產). 豆薯/燒	麻辣燙 高麗菜. 菇. 豆皮/煮	蒜味脆皮豆腐 豆腐. 蒜/燒	有機 蔬菜	紅豆甜湯 紅豆	6 .6	2 .8	2 .3	8 .5
★ 1/11	一	地瓜蒸飯	"食補薑母鴨" 鴨丁(國產). 高麗. 枸杞	味噌油腐 油豆腐. 味噌. 蔥/燒	鐵板銀芽肉絲 豆芽. 肉絲(國產). 韭菜. 紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	紫菜小魚湯 紫菜. 小魚乾. 薑	6 .5	2 .6	2 .1	8 .2
★ 1/12	二	白米飯	多汁香酥雞翅 雞翅(國產)*1/炸	紅蘿蔔烘蛋 蛋. 紅蘿蔔. 起司/炒	杏鮑菇洋芋 杏鮑菇. 洋芋/煮	有機 蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜. 肉片(國產)	6 .5	2 .8	2 .3	8 .5
★ 1/13	三	起司肉醬 義大利麵	胡椒雞腿排 雞腿排(國產)*1/燒	蓮花捲	韓式結頭菜 結頭菜. 泡菜. 肉片(國產)/炒	季節 蔬菜	芹香丸子湯 花枝丸. 蘿蔔. 芹	6 .6	3 .0	2 .0	8 .3
★ 1/14	四	蕎麥米飯	筍香焗肉 肉丁(國產). 筍/燴	綜合滷味 百頁. 海結. 大黑豆干/燴	芋香木須白菜 大白菜. 蛋. 芋頭. 木耳/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米. 蛋	6 .7	2 .6	2 .2	8 .4
★ 1/15	五	白米飯	塔香三杯雞丁 雞丁(國產). 米血. 九層塔/炒	黃金地瓜脆薯 地瓜條/炸	蘿蔔和風煮 白蘿蔔. 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	芋頭西谷米 芋頭. 西谷米	6 .7	2 .5	2 .4	8 .5
★ 1/18	一	白米飯	美式脆雞 雞肉(國產)*1/炸	玉米四喜 玉米. 洋芋. 紅蘿蔔/煮	紹子燒豆腐 豆腐. 絞肉(國產). 毛豆. 菜脯/燒	產銷 履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽. 蛋	6 .7	2 .7	2 .0	8 .5
★ 1/19	二	白米飯	蔥燒排骨 排骨(國產)*1. 蔥/燒	香Q茶蛋 蛋*1. 絞肉(國產)/燴	蝦香扁蒲 扁蒲. 紅蘿蔔. 蝦皮/煮	有機 蔬菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔. 魚丸	6 .5	2 .6	2 .1	8 .2
★ 1/20	三	肉燥麵	芝麻蜂蜜燒雞 雞丁(國產). 芝麻. 豆薯. 蜂蜜/燴	豆沙包	燒肉干丁 絞肉(國產). 干丁/燴	季節 蔬菜	酸辣木須湯 肉絲. 木耳. 紅蘿蔔. 肉絲(國產)	6 .8	2 .6	2 .0	8 .7
★ 寒假開始 春節愉快											
★ 2/18	四	芝麻0飯	沙茶小肉片 肉片(國產). 沙茶. 洋蔥/炒	麥香雞堡排 雞堡排(國產)*1/烤	時蔬高麗 高麗/炒	有機 蔬菜	當歸肉片湯 當歸. 蘿蔔. 肉片(國產)	6 .5	2 .8	2 .1	8 .3
★ 2/19	五	白米飯	西打香滷雞翅 雞翅(國產)*1/燴	洋蔥烘蛋 蛋. 洋蔥/炒	鮮炒蕪菁 蕪菁(國產). 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌. 小魚乾. 豆腐	6 .5	2 .7	2 .0	8 .4
★ 2/20	六	白米飯	豪大香雞排 雞排(國產)*1/炸	砂鍋佛跳牆 大白菜. 木耳. 蛋/煮	南洋咖哩 洋芋. 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	粉圓燒切 粉圓. 奶粉. 茶包	6 .6	2 .6	2 .0	8 .4
★ 2/22	一	白米飯	拿坡里燻肉 肉丁(國產). 洋蔥. 番茄/燻	花枝丸雞塊 花枝丸. 雞塊/炸	金黃玉米毛豆 玉米. 毛豆. 馬鈴薯/煮	產銷 履歷 蔬菜	韓式海結湯 海結. 黃豆芽. 肉片(國產)	6 .8	2 .8	2 .0	8 .7
★ 2/23	二	麥片飯	鐵路大肉排 豬排(國產)*1/燒	酸甜黃金蛋 蛋*1. 彩椒/燒	菇菇燴黃瓜 黃瓜. 菇/燴	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐. 筍絲. 紅絲	6 .5	3 .0	2 .1	8 .5
★ 2/24	三	日式炒烏 龍	鹽燒雞腿排 雞腿排(國產)*1/燒	奶黃流沙包	繽紛花椰 白花. 青花. 紅蘿蔔/炒	公糧 回饋 蔬菜	粉絲福菜湯 福菜. 粉絲. 肉絲(國產)	6 .8	2 .5	2 .2	8 .4
★ 2/25	四	白米飯	日式炸豬排 豬排(國產)*1/炸	瓜仔肉燥 絞肉(國產). 碎瓜/煮	白玉蘿蔔 蘿蔔. 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	燒仙草 仙草汁. 芋圓. 蜜豆	6 .5	2 .6	2 .0	8 .4
★ 2/26	五	小米0飯	糖醋魚柳條 土魷魚柳條(國產). 洋蔥/燻	客家小炒 豆干. 乾魷魚. 芹. 肉絲(國產)/炒	韭菜豆芽 豆芽. 韭菜/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜. 玉米. 蛋	6 .7	2 .6	2 .0	8 .4

★ 標示為三章-Q申請日 / 營養師 李佳芸

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉. 雞肉. 鴨肉。