

裕民田精緻午餐

慈文國中
111年10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)	豆類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 10/3	一	薏仁米飯	沙茶肉絲條 <small>肉絲, 沙茶, 洋葱/炒</small>	豆醬油腐 <small>油豆腐, 豆醬, 0蔥/燒</small>	西芹海絲 <small>海絲, 0西芹/炒</small>	羅宋湯 <small>0番茄, 0蔬菜, C豬肉</small>	6	2	2	2	84
★ 10/4	二	白米飯	喀滋魚丁 <small>0鯧魚丁/炸</small>	黑椒銀芽 <small>0豆芽, 0韭菜, 0紅蘿蔔/炒</small>	綜合滷味 <small>素肚, 豆干/滷</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁</small>	6	3	2	2	85
★ 10/5	三	什錦烏龍麵	天使雞腿排*1 <small>C雞腿排/燒</small>	芹香黑輪 <small>C黑輪, 0芹/炒</small>	彩繪花椰 <small>C花椰, 0紅蘿蔔/炒</small>	暖暖豆薯湯 <small>豆薯, 香菇, 豬肉</small>	6	2	2	2	84
★ 10/6	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	鮮香菇蒸蛋 <small>0香菇, 0紅蘿蔔, 0蛋/蒸</small>	杏鮑菇洋芋 <small>0洋芋, 0杏鮑菇/煮</small>	芋香木須白菜 <small>0大白菜, 0蛋, 0芋頭, 0木耳/炒</small>	筍片湯 <small>筍片, C豬肉</small>	6	2	2	2	85
★ 10/7	五	白米飯	蔥油嫩雞 <small>C雞丁, 0蔥, 0洋葱/燒</small>	香酥脆餅 <small>C脆餅/炸</small>	菇菇燴黃瓜 <small>0黃瓜, 0菇/燒</small>	紅麵線羹 <small>紅麵線, C肉羹, 筍絲, 0紅絲</small>	6	2	2	3	85
★ 10/10	一	國慶日放假一天~									
★ 10/11	二	地瓜飯	鹽燒大肉排*1 <small>C豬排/燒</small>	椒鹽百頁燒 <small>百頁/燒</small>	番茄高麗 <small>0高麗, 0番茄/炒</small>	芋頭西米露 <small>0芋頭, 西米露</small>	6	2	2	2	84
★ 10/12	三	豬肉炊飯	夜市香香雞 <small>C雞肉/炸</small>	客家小炒 <small>豆干, 0芹, C肉絲/炒</small>	沙茶燒蘿蔔 <small>0白蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮</small>	金針花肉片湯 <small>金針花, 肉片</small>	6	2	2	3	85
★ 10/13	四	白米飯	燒烤雞排*1 <small>雞排/燒</small>	蔬菜丸子 <small>C福州丸, 0蔬菜/煮</small>	開陽瓠瓜 <small>0瓠瓜, 蝦皮/煮</small>	薑絲海帶湯 <small>薑絲, 海帶, 0豆芽</small>	6	2	2	2	85
★ 10/14	五	蕎麥飯	蘋果西打雞翅*1 <small>C雞翅/滷</small>	香酥海鮮捲 <small>C海鮮捲/炸</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍, C肉絲/炒</small>	酸菜豬肉湯 <small>酸菜, C豬肉</small>	6	2	1	3	84
★ 10/17	一	白米飯	酥炸魚排*1 <small>0虱目魚排/炸</small>	紅絲花椰菜 <small>C花椰, 0紅蘿蔔/炒</small>	泰式打拋豬 <small>九層塔, 0番茄, C絞肉, 干丁/煮</small>	港式酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 0紅絲</small>	6	2	2	3	86
★ 10/18	二	雜糧飯	咖哩洋芋雞 <small>C雞丁, 0洋芋/煮</small>	洋葱乳酪蛋 <small>0蛋, 0紅蘿蔔, 0洋葱, 起司/炒</small>	木耳黃瓜煮 <small>0黃瓜, 0木耳/煮</small>	濃醇QQ奶 <small>QQ, 奶粉, 茶包</small>	6	2	2	2	85
★ 10/19	三	義大利麵	黑胡椒豬排*1 <small>C豬排/燒</small>	茄香起司肉醬 <small>C絞肉, 0番茄, C玉米, 0洋芋/煮</small>	香滷花枝丸*2 <small>C花枝丸/滷</small>	豆薯雞湯 <small>豆薯, 雞肉</small>	6	2	2	2	84
★ 10/20	四	白米飯	迷迭香腿排*1 <small>C雞腿排/滷</small>	冬瓜麵筋 <small>0冬瓜, 麵筋/煮</small>	爛桂竹筍煲 <small>桂竹筍/燉</small>	枕瓜薏仁湯 <small>0枕瓜, 薏仁, C肉片</small>	6	2	2	2	85
★ 10/21	五	麥片Q飯	可樂滷控肉 <small>C肉丁, 筍/滷</small>	雞塊甜不辣 <small>T甜不辣, C雞塊/炸</small>	毛豆洋芋 <small>T毛豆, 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮</small>	香菇蘿蔔湯 <small>0蘿蔔, 0香菇</small>	6	2	2	3	86
★ 10/24	一	白米飯	脆皮嫩雞翅*1 <small>C雞翅/炸</small>	青蔥菜脯炒蛋 <small>0蛋, 0蔥, 菜脯/炒</small>	凍豆腐燴金針 <small>凍豆腐, 0金針, 0高麗/燴</small>	蒲瓜肉片湯 <small>0蒲瓜, C肉片</small>	6	3	2	3	86
★ 10/25	二	小米白飯	韓式燒肉 <small>泡菜, 0高麗菜, C豬肉/煮</small>	白玉蘿蔔 <small>0白蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮</small>	四海煎鍋貼 <small>C鍋貼/煎</small>	燒仙草 <small>仙草汁, 芋圓, 蜜豆</small>	6	2	2	2	84
★ 10/26	三	炸醬麵	鹽燒翅小腿*2 <small>C翅小腿/燒</small>	甜麵肉燥干丁 <small>C絞肉, 干丁/煮</small>	韭菜豆芽 <small>0豆芽, 0韭菜/炒</small>	冬瓜肉片湯 <small>薑絲, 冬瓜, 肉片</small>	6	2	2	2	83
★ 10/27	四	白米飯	醬燒魚丁 <small>魚丁/燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, C絞肉, 0高麗, 0紅蘿蔔/炒</small>	地瓜薯薯 <small>0地瓜條/炸</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 0蛋</small>	6	2	1	3	86
★ 10/28	五	薏仁飯	紐澳良雞腿排*1 <small>雞腿排/燒</small>	奶香馬鈴薯 <small>0馬鈴薯, 0紅蘿蔔, C培根/煮</small>	鮮味佛手瓜 <small>0佛手瓜, 0紅蘿蔔/煮</small>	福菜粉絲湯 <small>粉絲, 福菜, C肉絲</small>	6	2	2	2	84
★ 10/31	一	紫米飯	蔥燒大排*1 <small>C里肌排, 0蔥/燒</small>	麻婆豆腐 <small>C絞肉, 豆腐/燒</small>	蒜香竹筍 <small>蒜, 0竹筍/炒</small>	豆薯肉片湯 <small>0豆薯, C肉片</small>	6	2	2	2	85

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 吳品萱

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。



*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜