

裕民田精緻午餐

慈文國中
111年11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)	油脂與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)		
11/1	二	燕麥飯	蒜泥白肉 C肉片, 蒜, 0洋蔥/燒	彩繪玉米 0玉米, 0紅蘿蔔, T毛豆/炒	椒鹽百頁 百頁/炸	有機蔬菜	紅豆紫米 T紅豆, 紫米	6 .6	2 .7	2 .1	3 .0	8 5 2
11/2	三	肉燥乾麵	煙燻雞腿排*1 C雞腿排/燒	木須大瓜煮 0黃瓜, 0木耳/煮	大溪黑豆干 黑豆干/滷	季節蔬菜	香菇雞湯 0蘿蔔, C雞丁, 0香菇	6 .6	2 .8	2 .1	2 .8	8 5 1
11/3	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	蜜芝燒麵腸 芝麻, 0芹, 麵腸/燒	青翠炒花椰 C花椰菜/炒	茄汁洋葱蛋 0蛋, 0洋蔥, 0番茄/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 0小魚乾, 豆腐	豆奶 6 .5	2 .8	2 .2	2 .8	8 4 6
11/4	五	糙米白飯	杏鮑菇燒雞 C雞丁, 0杏鮑菇, 0豆腐/燒	佛跳牆 0大白菜, 蝦皮, 0木耳絲/炒	西芹炒黑輪 0西芹, C黑輪/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 .7	2 .7	2 .1	2 .8	8 5 0
11/7	一	運動會補假一天~										
11/8	二	燕麥飯	洋芋燉肉 C肉丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燉	古早菜脯蛋 0蛋, 菜脯, 蔥/炒	紅絲炒筍 筍, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, 00	6 .7	2 .7	2 .2	2 .8	8 5 3
11/9	三	肉絲炒烏龍麵	蜜芝炭燒雞排*1 C雞腿排/燒	鮮菇高麗 0高麗菜, 0鮮菇, 0紅蘿蔔/炒	椒麻燒餃*2 C水餃/燒	季節蔬菜	豚肉甜玉米湯 0玉米, C豬肉, 0紅蘿蔔	6 .6	2 .7	2 .1	2 .9	8 4 8
11/10	四	白米飯	御膳豬肉排*1 C豬肉排/燒	冬瓜肉茸 0冬瓜, C絞肉/煮	炒三絲 海帶絲, 干絲, 0紅絲/拌	有機蔬菜	蔬菜總匯湯 0蛋, 0蔬菜	6 .5	2 .8	2 .1	2 .8	8 4 4
11/11	五	薏仁米飯	塔香三杯雞丁 C雞丁, 九層塔, C米血/燒	蔬菜獅子頭 C獅子頭, 0蔬菜/燒	洋芋煮 0洋芋, 0紅蘿蔔, C肉片/煮	有機蔬菜	青木瓜肉片湯 0青木瓜, C肉片	6 .7	2 .7	2 .1	2 .8	8 5 0
11/14	一	白米飯	故鄉炆魚丁 0石高魚丁, 0蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮	絞肉冬粉煲 0高麗, 冬粉, C絞肉, 青蔥/炒	韭菜干片 0韭菜, 干片, 0紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	豬肉筍湯 筍片, C豬肉	6 .7	2 .8	2 .2	2 .8	8 6 0
11/15	二	小米飯	鹽燒翅腿燒*2 C翅小腿/燒	濃香咖哩 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔, T毛豆/燉	鮮脆花椰 C花椰/炒	有機蔬菜	麥片可可亞 麥片, 可可粉	6 .6	2 .6	2 .1	2 .8	8 3 6
11/16	三	香菇滷肉飯	蔥燒里肌排*1 C里肌排, 蔥/燒	鮮菇佛手瓜 0佛手瓜, 0鮮菇, 0紅蘿蔔/煮	菜頭棵 菜頭棵/煎	季節蔬菜	南瓜濃湯 0南瓜, 0玉米, 0蛋	6 .7	2 .5	2 .1	2 .9	8 4 0
11/17	四	紫米0飯	巷口鹽酥雞 C雞丁, 九層塔/炸	醬燒滷味 素雞, 四分干/滷	銀芽炒肉絲 0豆芽, C肉絲, 0紅蘿蔔, 0木耳/炒	有機蔬菜	番茄羅宋湯 0番茄, 0蛋, 0時蔬	6 .6	2 .8	2 .1	3 .0	8 6 0
11/18	五	白米飯	迷迭香雞腿排*1 C雞腿排/燒	敏豆香椒甜條 T甜不辣, T敏豆/炸	和風白玉海結 0蘿蔔, 海結, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	豆薯雞湯 0香菇, C雞丁, 0豆腐	6 .5	2 .7	2 .2	2 .9	8 4 3
11/21	一	白米飯	美式炸雞翅 C雞翅/炸	番茄打拋肉 C絞肉, 干丁, 0番茄, 九層塔/炒	竹筍肉片 筍, C肉片, 0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	日式風味湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 .6	2 .8	2 .0	3 .0	8 5 7
11/22	二	五穀飯	椒麻魚排*1 0虱目魚排/燒	開陽蒲瓜 0蒲瓜, 蝦皮, 0紅蘿蔔/煮	正宗麻辣燙 0高麗菜, 0金針菇, 0百頁, 麵/煮	有機蔬菜	粉圓烤奶 粉圓, 奶粉, 茶包	6 .5	2 .7	2 .4	2 .8	8 4 4
11/23	三	台式炒麵	古早味滷雞排*1 C雞腿排/滷	芹香白干 白干, 0芹菜, 0紅蘿蔔/炒	Q彈豆沙包 C豆沙包/蒸	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁, C豬肉, 0洋芋	6 .3	2 .7	1 .9	2 .8	8 5 2
11/24	四	白米飯	義式燉肉 C肉丁, 0蘿蔔, 0番茄/燒	蛋酥白菜 0白菜, 0蛋, 0木耳/煮	雞塊地瓜餐 0地瓜條, C雞塊/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 0玉米, 0蛋, 0紅蘿蔔	6 .7	2 .8	2 .1	2 .9	8 6 2
11/25	五	蕎麥米飯	暖暖麻油雞 麻油, C雞丁, 0高麗菜, C米血/炒	起司歐姆蛋 0蛋, 0洋蔥, 乳酪絲/炒	肉絲花椰 C花椰菜, 0紅蘿蔔, C肉絲/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 0冬瓜, C豬肉, 大薏仁	6 .7	2 .7	2 .2	2 .8	8 5 3
11/28	一	白米飯	醬燒魚丁 0魚丁/燒	珍珠肉末 0玉米, C絞肉, T毛豆/煮	福州丸子燒 C福州丸, 0蔬菜/煮	產銷履歷蔬菜	菇菇火鍋湯 0香菇, 0金針菇, 0高麗, C肉片	6 .7	2 .6	2 .2	2 .8	8 4 5
11/29	二	麥片0飯	胡椒雞腿排*1 C雞腿排/燒	白鑽黑豆干 黑豆干, 芝麻/燒	枸杞冬瓜燒 枸杞, 0冬瓜, C絞肉/燒	有機蔬菜	九份地瓜芋圓 0地瓜, 芋圓	6 .5	2 .8	2 .2	2 .8	8 4 6
11/30	三	豬肉拌麵	糖醋里肌*1 C豬肉, 芝麻/燒	鮮瓜燉肉片 0黃瓜, 0紅蘿蔔, C肉片/燉	雲集鍋貼 C鍋貼/煎	公糧回饋有機蔬菜	筍羹湯 筍, 0紅蘿蔔, C肉羹	6 .7	2 .8	2 .0	2 .9	8 6 0

★ 標示為三章一0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

