

# 沅益食品 111年11月菜單 慈文國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
11/01	二	小米飯	甜雞醬燒肉 煮：雞丁S, 洋蔥Q	三杯杏菇腐 燒：杏鮑菇Q, 油豆腐	脾陽高麗 炒：高麗菜Q, 蝦米	有機蔬菜	貴族濃湯 洋蔥Q, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q	6.8	2.6	2.4	2.7	854
11/02	三	櫻花蝦炒飯	茄汁豬排 燒：豬排S	金黃地瓜條	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q, 紅蘿蔔Q	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	6.8	2.6	2.3	2.8	856
11/03	四	白飯 蔬食日	香菇蒸蛋 蒸：雞蛋Q, 香菇Q	白醬燒洋芋 燒：馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 洋蔥Q, 毛豆T	豆皮燴白菜 煮：大白菜Q, 豆皮	有機蔬菜	原味麵線羹 紅麵線, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	6.5	2.8	2.4	2.8	851
11/04	五	紫米飯	海苔魚米花 炸：水鯊魚S, 海苔粉	小瓜天婦羅 炒：小瓜Q, 天婦羅T	肉燥干丁 燒：豬絞肉S, 豆干T, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	味噌海芽湯 乾海帶芽, 味噌	6.5	2.6	2.6	2.7	852
11/7(一)運動會補假												
11/08	二	五穀飯	卡拉雞排	蔥燒板豆腐 燒：板豆腐, 青蔥	芹香海帶絲 燒：芹菜Q, 海帶, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米S, 蛋Q, 紅蘿蔔Q	6.5	2.9	2.5	2.6	852
11/09	三	蘑菇青醬義大利麵	蜜汁燒豬 燒：豬排S	多汁肉包 蒸：肉包S	蒜香白花椰 炒：白花椰S, 彩椒Q	季節蔬菜	雞蓉南瓜濃湯 南瓜Q, 洋蔥Q, 雞絞肉T	6.6	2.8	2.4	2.7	854
11/10	四	薏仁飯	五味醬燒肉 燒：小瓜Q, 肉片S	彩蔬雞柳 炒：雞肉柳S, 洋蔥Q, 彩椒Q	蝦米扁蒲 燒：扁蒲Q, 蝦米	有機蔬菜	白玉雞湯 白蘿蔔Q, 雞丁S	6.6	2.8	2.5	2.7	856
11/11	五	白飯	杏菇燒雞丁 燒：雞丁S, 杏鮑菇Q	西紅柿炒蛋 炒：番茄Q, 雞蛋Q	珍菇絲瓜 煮：金針菇Q, 絲瓜Q	有機蔬菜	黑糖地瓜西谷米	6.5	2.9	2.5	2.7	857
11/14	一	白飯	虱目魚排 炸：虱目魚排T	麻婆燒豆腐 燒：豬絞肉S, 豆腐	鐵板銀芽 炒：綠豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 韭菜Q	履歷蔬菜	冬瓜珍珠湯 冬瓜Q, 魚丸S	6.6	2.8	2.5	2.7	856
11/15	二	蕎麥飯	香滷嫩豬 嫩：肉丁S, 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q	白菜福州丸 燒：白菜Q, 福州丸S	嫩瓜滑黑耳 煮：大瓜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 味噌	6.5	2.8	2.4	2.8	851
11/16	三	古早味肉燥飯	五香腿排 滷：雞腿排S	雞塊+鍋貼	鹽水時蔬 煮：高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 金針菇Q	季節蔬菜	燒仙草	6.6	2.9	2.4	2.6	857
11/17	四	黑芝麻飯	壽喜燒肉排 燒：肉排S, 洋蔥Q	香蔥脆圍蛋 蒸：雞蛋Q, 碎圍, 青蔥	玉米四季豆 燒：敏豆T, 玉米Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針, 時蔬Q, 肉絲S	6.6	2.8	2.4	2.7	854
11/18	五	白飯	辛香咖哩雞 煮：雞丁S, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 洋蔥Q	螞蟻上樹 炒：高麗菜Q, 絞肉S, 冬粉	蒜香炒筍 燒：筍Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	有機蔬菜	海帶蛋花湯 雞蛋Q, 乾海帶	6.6	2.8	2.5	2.7	856
11/21	一	糙米飯	蜜汁翅小腿X2 燒：翅小腿S	客家小炒 炒：豆干, 韭菜Q, 紅蘿蔔Q, 肉絲S	鮮菇花椰 燒：花椰菜S, 香菇Q	履歷蔬菜	白菜肉片湯 白菜Q, 肉片S	6.5	2.9	2.5	2.7	857
11/22	二	白飯	梅干燒肉 燒：梅干菜, 肉丁S	脆炸金幣餅 炸：玉米餅S	枕瓜片肉 燒：枕瓜Q, 豬肉片S	有機蔬菜	三絲豆腐湯 筍, 豆腐, 木耳Q	6.5	2.8	2.4	2.8	851
11/23	三	台式炒麵	蔥油雞排 燒：雞排S, 青蔥	燒薑雙拚	黃芽五柳絲 燒：黃豆芽Q, 豆包, 紅蘿蔔Q, 香菇Q, 肉絲S	季節蔬菜	冬瓜玉米湯 冬瓜Q, 玉米Q	6.5	2.9	2.5	2.6	852
11/24	四	白飯	鐵路大排 燒：大排S	紅燒獅子頭 燒：獅子頭S	滷味燙 滷：紅白蘿蔔Q, 海帶結, 豆皮	有機蔬菜	養生排骨湯 紅棗, 牛蒡Q, 玉米Q, 龍骨S	6.6	2.8	2.4	2.7	854
11/25	五	紅藜飯	泰式椒麻雞 炸：雞排S	小瓜赤肉 炒：小瓜Q, 肉片S	塔香杏菇洋芋 燒：九層塔, 杏鮑菇Q, 洋芋Q	有機蔬菜	紅豆烤奶	6.5	2.8	2.4	2.8	851
11/28	一	白飯	沙茶拌肉 煮：肉片S, 洋蔥Q, 青蔥	總匯烘蛋	腰果椒鹽百頁 炒：百頁, 腰果	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄Q, 洋蔥Q, 芹菜Q	6.5	2.9	2.5	2.7	857
11/29	二	麥片飯	可樂雞翅 燒：雞翅S	肉燥高麗 炒：絞肉S, 高麗菜Q	麻香筍茸 燒：筍	有機蔬菜	甜薯雞丁湯 刈蔥Q, 雞丁S	6.5	2.8	2.4	2.8	851
11/30	三	主廚蛋炒飯	酥炸魚排	冬瓜肉燥 煮：冬瓜Q, 絞肉S	彩燴天婦羅 燒：彩椒Q, 天婦羅T	回饋有機	麥片冬瓜茶	6.6	2.8	2.4	2.7	854

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷  
營養師：沈凱瑄、葉亭妤、張韻登 11/3 (四)供應豆奶

