



慈文國中 112年4月午餐菜單



★皇佳食品廠
台灣豬標章QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	字印蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一										
4	二										
5	三										
6	四	蔬食日 千島香鬆飯	沙茶豆干 豆干麵腸-炒	甘梅黃金薯 地瓜Q-炸	鮮炒高麗 高麗菜Q香菇紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 綠豆粉圓湯	6.6	2.5	2	3.2	844
7	五	香Q白飯	三杯雞丁 雞丁S豆薯Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	金茸蒲瓜 扁蒲Q金針菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯	6.5	2.4	2.2	3	825
10	一	麥片飯	日式炸豬排*1 豬排S-炸	莎莎肉醬 蕃茄Q洋蔥Q絞肉-煮	干片小炒 干片木耳紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 香菇雞湯	6.5	2.5	2	3.3	841
11	二	藜麥飯	椰香咖哩魚 魚丁Q馬鈴薯紅蘿蔔Q-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q絞肉S-炒	鍋燒海結 海帶結筍T麵輪-滷	有機蔬菜 紅豆薏仁湯	6.7	2.5	2	3	842
12	三	黑胡椒鐵板麵	BBQ肉排*1 豬排S-燒	海山醬什錦 白蘿蔔Q油豆腐黑輪Q-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q肉絲紅蘿蔔Q-炒	Q青菜 和風小魚湯	6.6	2.4	2	3.2	836
13	四	糙米飯	蒜香雞腿*1 雞腿S-滷	古早味肉燥 絞肉S碎瓜S-煮	腐皮煨白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲鮮菇Q-煮	有機蔬菜 玉米濃湯	6.6	2.4	2	3.1	832
14	五	香Q白飯	紅燒豬腩 肉丁S番茄Q蘿蔔Q-燒	酥炸雙併 可樂餅S雞塊S-炸	洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	有機蔬菜 時蔬鮮菇湯	6.7	2.4	2.3	3	842
17	一	小米飯	匈牙利魚丁 魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-燉	田園珍珠肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q-炒	蜜汁芝麻黑干 黑豆干-燒	產銷履歷 米粉湯	6.8	2.5	2	3	849
18	二	燕麥飯	黑胡椒滷排*1 豬排S-滷	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q-炒	薑炒海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 地瓜芋圓湯	6.6	2.6	2	3.2	851
19	三	台式炒飯	酥皮湯麵*1 雞翅S-炸	韓式部隊鍋 高麗菜Q豆皮金針菇Q肉片S泡麵-煮	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	Q青菜 玉米蛋花湯	6.5	2.4	2.2	3.3	839
20	四	香Q白飯	南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-燉	銀芽彩絲 豆芽菜Q韭菜Q肉絲紅蘿蔔Q-炒	炫風雞塊*2 雞塊S-炸	有機蔬菜 青木瓜肉片湯	6.6	2.5	2	3.2	844
21	五	藜麥飯	五香雞腿排*1 雞腿排S-滷	黃瓜鮮燴 黃瓜Q肉末紅蘿蔔Q-煮	筍香肉燥 絞肉S筍T-煮	有機蔬菜 洋芋濃湯	6.7	2.5	2	3	842
24	一	糙米飯	打拋肉片 肉片S番茄Q洋蔥Q-炒	茶碗蒸 雞蛋Q鮮菇紅蘿蔔Q-蒸	油腐細粉 油豆腐冬粉絞肉S-煮	產銷履歷 燕菁雞丁湯	6.5	2.4	2	3	820
25	二	香Q白飯	迷迭香雞腿*1 雞腿S-煮	金茸燒冬瓜 冬瓜Q金針菇紅蘿蔔Q-煮	咖哩肉醬 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 黑糖山粉圓	6.7	2.6	2	3.1	854
26	三	茄汁螺旋麵	蒜滷里肌*1 豬排S-滷	炸蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	木須敏豆 敏豆Q木耳紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯	6.5	2.5	2	3	828
27	四	麥片飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	白菜獅子頭 獅子頭S大白菜Q木耳Q-煮	有機蔬菜 刺瓜肉片湯	6.6	2.4	2	3	827
28	五	五穀米飯	黃金魚排*1 魚排Q-炸	紅蔥肉燥 碎干丁絞肉S-煮	芹炒什蔬 芹菜Q海絲干絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 麵線羹湯	6.7	2.5	2	3.3	855

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，4/26（三）回饋有機蔬菜。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉（含再製加工品）。★三章IQ豆奶日：4/6（四）。

（S）：CAS 台灣優良農產品標章

（Q）：台灣農產生產追溯

（T）：產地-台灣