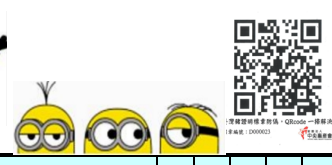
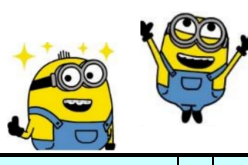




慈文國中 113年3月午餐菜單



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量	
1	五	海苔飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆薯Q-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	針菇蒲瓜 蒲瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐		6.6	2.5	2	3	835
4	一	香Q白飯	茄汁燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	雞塊&可樂餅 雞塊S可樂餅S-炸	什炒干片 豆干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	產銷履歷 黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓		6.7	2.5	1.7	3.2	843
5	二	麥片飯	香滷雞腿排*1 雞腿排S-滷	砂鍋白菜 大白菜Q鮮菇紅蘿蔔Q-煮	紅麴肉燥 筍丁絞肉S-煮	有機蔬菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄Q雞蛋Q		6.5	2.4	2	3	820
6	三	什錦炒麵	BBQ肉排*1 豬排S-煮	和風大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲香菇Q-煮	夜市黑輪塊 黑輪Q芹菜Q-炒	季節蔬菜 味噌小魚湯 豆腐小魚干		6.7	2.3	2	3.1	831
7	四	蔬食日 五穀米飯	甜醬嫩油腐 嫩油腐-燒	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	木耳佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜 結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S		6.7	2.4	2	3	834
8	五	燕麥飯	檸檬雞翅*1 雞翅S-烤	蒜蓉滷味 豆干素肚-滷	韭香芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q		6.5	2.3	2	3	813
11	一	藜麥飯	椰香咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	蠔香素雞 素雞-煮	產銷履歷 刺瓜湯 黃瓜Q雞丁Q		6.6	2.4	2	3	827
12	二	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	香拌雜菜 冬粉豆管海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q-煮	有機蔬菜 白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q魷魚羹S木耳Q雞蛋Q		6.7	2.4	1.7	3	827
13	三	香菇油飯	避風塘蒜酥豬排*1 豬排S-炸	洋蔥天婦羅 天婦羅Q-煮	鮮燴扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	季節蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q		6.7	2.2	2	3	819
14	四	麥片飯	五香雞腿*1 雞腿S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓		6.5	2.4	2	3	820
15	五	糙米飯	海陸雙拼 小魚排S雞胸堡S-炸	義式燉肉 肉丁S洋蔥Q甜椒Q-燉	焗汁白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q絞肉S-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S		6.5	2.5	2	3.2	837
18	一	親職日補假一天										
19	二	五穀米飯	酥炸魚排*1 魚排Q-炸	麻辣燙 高麗菜Q金針菇Q肉片S泡麵-煮	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔Q香菇Q雞丁Q		6.7	2.4	2	3.3	848
20	三	焗烤 茄汁螺旋麵	迷迭香腿排*1 雞腿排S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-煮	季節蔬菜 金針肉絲湯 金針T肉絲S		6.6	2.3	2	3	820
21	四	香Q白飯	香滷豬排*1 豬排-滷	肉絲時蔬 大白菜Q金針菇Q紅蘿蔔Q肉絲Q-煮	茶碗蒸 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓		6.7	2.3	2	3.2	836
22	五	香鬆飯	匈牙利燉雞 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮	醬淋蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸後淋醬	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆履歷-煮	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐小魚干		6.6	2.3	2	3	820
25	一	麥片飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	芹炒彩絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	雞米花 雞米花S-炸	產銷履歷 薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q		6.5	2.4	1.8	3.2	824
26	二	胚芽米飯	美式炸雞*1 雞翅S-炸	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	蔬炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q	有機蔬菜 酸辣湯 木耳Q紅蘿蔔Q筍丁豆腐雞蛋Q		6.5	2.4	2	3	820
27	三	台式炒飯	黑胡椒排骨*1 排骨S-滷	紅蔥香拌雞 高麗菜Q雞肉Q-煮	芝麻黑豆干 黑豆干-燒	季節蔬菜 紅豆烤奶 紅豆履歷奶粉		6.5	2.5	1.8	3	823
28	四	五穀米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	夜市魷魚羹 筍丁魷魚羹S-煮	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q		6.7	2.3	2	3	827
29	五	香Q白飯	三杯魚 魚丁Q豆薯Q-燒	紅仁花椰菜 青花菜S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	豆腐煲 豆腐絞肉S-煮	有機蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q		6.5	2.4	2	3	820

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑋

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：3/7(四)

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣

