

裕民田精緻午餐

慈文國中
110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	一	白米飯	蒜泥白肉 0肉片, 0蒜, 0洋葱/燒	彩繪玉米 0玉米, 0紅蘿蔔, 0毛豆/炒	炒三絲 海帶絲, 干絲, 0紅絲/拌	產銷履歷蔬菜 冬瓜茶塊, 山粉圓	6	2	2	3	8
11/2	二	燕麥飯	米血麻油雞 C雞丁, C米血, 麻油/煮	肉絲青蔥油片絲 0蔥, 油片絲, 0肉絲/炒	酥炸菜頭粿 菜頭粿/炸	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6	2	2	3	8
11/3	三	肉燥乾麵	鐵路大排*1 0豬肉排/燒	佛跳牆 0大白菜, 蝦皮, 0木耳絲/炒	金黃流沙包 C奶黃包/蒸	季節蔬菜 四神豬肉湯 薏仁, 蓮子, 0豬肉, 蘿蔔	6	2	2	2	8
11/4	四	香鬆海苔飯 (蔬食日)	珍珠脆餅*1 +地瓜條 C玉米餅, C地瓜條/炸	甜醬關東煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮	茄汁洋葱蛋 0蛋, 0洋葱, 0番茄/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6	3	2	2	8
11/5	五	糙米白飯	九香爆魚塊 0鯽魚丁, 0杏鮑菇, 0九層塔/燒	翡翠雞茸 0豆干, 0雞絞肉, 0毛豆, 0玉米/燒	泡菜年糕 0高麗菜, 年糕, 泡菜/炒	有機蔬菜 青木瓜肉片湯 青木瓜, 0肉片	6	2	2	3	8
11/8	一	白米飯	故鄉焢肉丁 0肉丁, 海結/煮	敏豆香椒甜條 C甜不辣, 0敏豆/炸	韭菜干片 0韭菜, 干片/炒	產銷履歷蔬菜 豆薯雞湯 香菇, C雞丁, 豆薯	6	2	2	3	8
11/9	二	小米飯	巷口鹽酥雞+濃香咖哩 0雞丁, 0九層塔/炸	銀芽炒肉絲 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔, 0毛豆/燉	銀芽炒肉絲 0豆干, 0肉絲, 0紅蘿蔔, 0木耳/炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 0肉絲	6	2	2	3	8
11/10	三	香菇滷肉飯	蔥燒里肌排*1 0里肌排, 0蔥/燒	鮮菇佛手瓜 0佛手瓜, 0鮮菇, 0紅蘿蔔/煮	沙茶炒黑輪 黑輪, 沙茶/炒	季節蔬菜 地瓜香芋圓 地瓜, 芋圓	6	2	2	2	8
11/11	四	紫米飯	鹽燒翅腿燒 C翅小翅/燒	絞肉冬粉煲 0高麗, 冬粉, 0絞肉, 0青蔥/炒	紅片花椰 0花椰, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 番茄羅宋湯 番茄, 0蛋, 白菜	6	2	2	3	8
11/12	五	白米飯	味噌燒雞 C雞丁, 0蘿蔔, 味噌/燒	醬燒滷味 素雞, 四分干/滷	芋香白菜滷 0大白菜, 0芋頭, 0蔥, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 豬肉筍湯 筍片, 0豬肉	6	2	2	2	8
11/15	一	白米飯	日式咖哩肉片 0肉片, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	八寶肉燥干丁 0玉米, 干丁, 0絞肉, 0毛豆/煮	雞塊地瓜餐 C地瓜條, C雞塊/炸	產銷履歷蔬菜 暖暖肉骨茶湯 蘿蔔, 0肉片	6	2	2	3	8
11/16	二	五穀飯	古早味滷雞腿*1 C雞腿/滷	開陽蒲瓜 0蒲瓜, 蝦皮, 0紅蘿蔔, 海結/煮	正宗麻辣燙 0高麗菜, 0金針菇, 豆皮, 百頁/煮	有機蔬菜 粉圓烤切 粉圓, 奶粉, 茶包	6	2	2	2	8
11/17	三	台式炒麵	"美式炸雞" C雞肉/炸	芹香白干 0白干, 0芹菜, 0紅蘿蔔/炒	雞蛋牛奶饅頭 C雞蛋牛奶饅頭/蒸	季節蔬菜 海鮮湯 蟹絲, 海芽, 0蛋	6	2	2	3	8
11/18	四	白米飯	紅燒燉肉 0肉丁, 0蘿蔔, 0番茄/燒	福州丸子燒 C福州丸, 0白菜/煮	暖心蕪菁圈 0蕪菁, 0紅蘿蔔, 0玉米圈/煮	有機蔬菜 紅麵線羹湯 紅麵線, C肉羹, 筍絲	6	2	2	2	8
11/19	五	蕎麥米飯	氣泡雞翅*1 C雞翅/滷	起司歐姆蛋 0蛋, 0洋葱, 乳酪絲/炒	竹筍肉片 0筍, 0肉片, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜, 0豬肉, 大薏仁	6	2	2	2	8
11/22	一	白米飯	椒鹽炸魚排*1+泰式打拋肉 C虱目魚/炸	鮮菇高麗 0絞肉, 干丁, 0番茄, 0九層塔/炒	鮮菇高麗 0高麗菜, 0鮮菇, 0紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜, 0肉片	6	3	2	3	8
11/23	二	燕麥飯	糖醋里肌*1 0豬肉, 芝麻/燒	紅娘炒蛋 0蛋, 0洋葱, 0紅蘿蔔/炒	和風白玉海結 0蘿蔔, 海結, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 綠豆薏仁 綠豆, 薏仁	6	2	2	3	8
11/24	三	肉絲炒烏龍麵	蜜芝炭燒雞排*1 C雞腿排/燒	蝦香雙色花菜 0花菜, 蝦皮, 0紅蘿蔔/炒	花枝丸百頁 C花枝丸, 百頁/炸	公欄回饋有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔, C雞丁, 香菇	6	2	2	3	8
11/25	四	白米飯	御膳豬肉排*1 0豬肉排/燒	冬瓜肉茸 0冬瓜, 0絞肉/煮	蒜香胡椒豆芽 0豆芽, 0蒜, 0蔥/燒	有機蔬菜 巧達濃湯 洋芋, 玉米, 0蛋	6	2	2	2	8
11/26	五	薏仁米飯	塔香三杯雞丁 C雞丁, 0九層塔, C米血/燒	泰式醬獅子頭 C獅子頭, 0白菜/燒	洋芋煮 0洋芋, 0紅蘿蔔, 0肉片/煮	有機蔬菜 日式風味湯 豆腐, 味噌, 海芽	6	2	2	2	8
11/29	一	白米飯	蔥爆肉絲 0肉絲, 0洋葱, 0蔥/燒	珍珠肉末 0玉米, 0絞肉, 0毛豆/煮	鮮瓜燉肉片 0黃瓜, 0紅蘿蔔, 0肉片/燉	產銷履歷蔬菜 菇菇火鍋湯 香菇, 金針菇, 高麗, 0肉片	6	2	2	2	8
11/30	二	麥片飯	麥脆炸雞翅*1 C雞翅/炸	白鑽黑豆干 黑豆干, 芝麻/燒	蛋酥白菜 0白菜, 0蛋, 0木耳/煮	有機蔬菜 薑絲海結湯 海結, 薑絲, 0肉片	6	2	2	3	8

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 李佳芸

*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