



慈文國中

113.5月午餐菜單



★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章 註冊商標 1000023

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	油類	熱量
1	三	台式炒飯	美式炸雞*1 雞腿排S-炸	蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	滷雙味 豆干素肚-煮	綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2	3.1	832
2	四	蔬食日 香鬆飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	菇炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3.2	829
3	五	五穀米飯	黑胡椒排骨*1 排骨S-滷	玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	芝麻海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.4	2	3	834
6	一	麥片飯	義式燉肉 肉丁S洋蔥Q甜椒Q-燉	蜜燒黑干 黑豆干-燒	蒜炒高麗 高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q魷魚羹S雞蛋Q木耳Q	6.5	2.5	2	3.1	832
7	二	香Q白飯	檸檬雞翅*1 雞翅S-烤	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	什炒敏豆 敏豆履歷木耳Q鮮菇Q-炒	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	6.5	2.4	2	3	820
8	三	炒烏龍麵	日式炸豬排*1 豬排S-炸	彩繪冬瓜 冬瓜Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	甜醬關東煮 貢丸S米血S-煮	味噌海芽湯 海帶芽小魚干	6.7	2.3	2	3	827
9	四	藜麥飯	可樂雞腿*1 雞腿S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-煮	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	大瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	6.5	2.4	2	3	820
10	五	小米飯	紅燒蕃茄豬腩 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q紅蘿蔔Q-煮	夜市黑輪塊 黑輪Q芹菜Q-炒	炒鮮筍 筍Q肉絲S-炒	新竹米粉湯 米粉高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔Q	6.8	2.3	2	3.2	843
13	一	香Q白飯	匈牙利燉雞 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-燉	田園玉米 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	紫香丸子燒 魷魚丸S-燒	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.3	2	3.1	838
14	二	糙米飯	BBQ排骨*1 排骨S-滷	蒜蓉醬蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸後淋醬	紅蔥香拌豬 肉絲S高麗菜Q-煮	味噌湯 豆腐	6.5	2.4	2	3	820
15	三	香菇油飯	香酥雞 雞丁Q-炸	鐵板油腐 油腐絞肉S紅蘿蔔Q-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	好彩頭湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q排骨S	6.5	2.4	2	3.3	834
16	四	海苔飯	塔香魚丁 魚丁Q豆腐-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆管-煮	芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.7	2.4	2	3	834
17	五	五穀米飯	蠔香雞翅*1 雞翅S-滷	培根白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q培根-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	7	2.5	2	3	863
20	一	麥片飯	打拋豬 肉片S蕃茄Q洋蔥Q-煮	蔬炒彩絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	蘿蔔肉羹 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉羹S-煮	南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.7	2.3	2	3	827
21	二	五穀米飯	酥炸魚排*1 魚排Q-炸	鮮菇白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	瓜仔肉 絞肉S碎瓜T-煮	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.5	2.3	2	3.3	826
22	三	焗烤 白醬螺旋麵	五香雞腿*1 雞腿S-滷	什錦黃瓜 黃瓜Q魚丸S木耳Q紅蘿蔔Q-煮	芋泥包 芋泥包S-蒸	日式豆腐湯 豆腐小魚干	6.7	2.4	2	3	834
23	四	小米飯	岩燒肉排*1 肉排S-燒	魚香炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	翠綠時蔬 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.7	2.3	2	3.2	836
24	五	香Q白飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	金黃甘薯條 甘薯條履歷-炸	滷味燙 高麗菜Q肉片S金針結Q紅蘿蔔Q泡麵-滷	大頭菜湯 結頭菜Q肉絲S	6.8	2.3	2	3.2	843
27	一	胚芽米飯	枸杞麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	紅燒豆腐 豆腐絞肉S-煮	什炒竹筍 筍Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	6.7	2.3	2	3	827
28	二	糙米飯	咕咾脆皮雞*1 雞排S-炸	枸杞絲瓜 絲瓜Q寬冬粉-煮	肉燥蒸蛋 雞蛋Q絞肉S-蒸	海結排骨湯 海帶結排骨S	6.7	2.4	2	3	834
29	三	什錦炒飯	蒜味豬排*1 豬排S-滷	糖醋黑輪 黑輪Q-煮	髮菜什蔬 大白菜Q髮菜肉絲S紅蘿蔔Q-煮	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.8	2.3	2	3.2	843
30	四	燕麥飯	白醬洋芋雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干丁肉末 干丁絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	木耳佛手 佛手瓜Q玉米粒Q木耳Q-煮	肉羹湯 肉羹S蘿蔔Q雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q	6.7	2.4	2	3	834
31	五	五穀米飯	時蔬魚丁 魚丁Q高麗菜Q甜椒Q-煮	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	雞塊&可樂餅 雞塊S可樂餅S-炸	味噌湯 豆腐	6.6	2.4	2	3.2	836

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

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1Q豆奶日：5/2(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣