

# 裕民園精緻午餐

慈文國中  
113年5月菜單



| 日期     | 星期 | 合菜主食               | 合菜主菜                             | 美味副菜                            | 湯品                           | 全穀類<br>類(份)    | 豆蛋<br>類(份)                   | 蔬菜<br>類(份) | 油脂<br>類(份) | 熱量<br>(Kcal) |         |         |
|--------|----|--------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------|------------------------------|------------|------------|--------------|---------|---------|
| ★ 5/1  | 三  | <b>鐵板麵</b>         | <b>酥脆雞腿</b><br>C雞腿/炸             | 滷香世家<br>素汁, 四分干/滷               | 韭菜豆芽<br>0豆芽, 蒜, 0韭菜, 0紅蘿蔔/燒  | 季節<br>蔬菜       | 豚肉甜玉米湯<br>玉米, 豬肉, 蘿蔔         | 6<br>.2    | 2<br>.8    | 2<br>.2      | 2<br>.7 | 8<br>.1 |
| ★ 5/2  | 四  | 海苔香鬆飯<br>(蔬食日)     | <b>醬炒素雞</b><br>0杏鮑菇, 素雞/炒        | 蝦香扁蒲<br>0扁蒲, 0紅蘿蔔, 蝦皮/煮         | 番茄干丁煮<br>干丁, 0洋葱, 0番茄/煮      | 有機<br>蔬菜       | <b>九份地瓜芋圓</b><br>地瓜, 芋圓      | 6<br>.0    | 2<br>.7    | 2<br>.1      | 3<br>.0 | 8<br>.0 |
| ★ 5/3  | 五  | 燕麥飯                | <b>香燒雞腿排</b><br>C雞腿排/燒           | 鮮炒高麗<br>0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒            | 塔香燒豬<br>C絞肉, 0番茄, 干丁, 九層塔/燒  | 有機<br>蔬菜       | 黃瓜雞湯<br>0大黃瓜, C雞丁            | 6<br>.2    | 2<br>.7    | 2<br>.0      | 2<br>.8 | 8<br>.1 |
| ★ 5/6  | 一  | 小米香飯               | <b>吮指炸雞翅*1</b><br>C雞翅/炸          | 木耳豆腐煲<br>豆腐, 0木耳, 0金針菇/煮        | 繽紛花椰<br>C花椰, 0紅蘿蔔/炒          | 產銷<br>履歷<br>蔬菜 | <b>燒仙草</b><br>仙草, 蜜豆, 芋圓, 00 | 6<br>.2    | 2<br>.7    | 2<br>.1      | 3<br>.0 | 8<br>.4 |
| ★ 5/7  | 二  | 白米飯                | <b>蔥爆肉絲</b><br>C肉絲, 0洋葱, 0蔥/炒    | <b>番茄炒蛋</b><br>0番茄, 0蛋, 0洋葱/炒   | 包心白菜<br>0紅蘿蔔, 0白菜, 0木耳/滷     | 有機<br>蔬菜       | 酸菜肉片湯<br>酸菜, C肉片             | 6<br>.0    | 2<br>.7    | 2<br>.5      | 2<br>.8 | 8<br>.1 |
| ★ 5/8  | 三  | <b>什錦拌麵</b>        | <b>蜜汁滷雞排*1</b><br>C雞腿排/滷         | 枸杞冬瓜燒<br>0冬瓜, 0絞肉, 枸杞/煮         | <b>酥炸花枝球</b><br>C花枝丸/炸       | 季節<br>蔬菜       | 四神豬肉湯<br>薏仁, C豬肉, 0洋葱        | 6<br>.0    | 2<br>.7    | 2<br>.0      | 2<br>.9 | 8<br>.3 |
| ★ 5/9  | 四  | 麥片飯                | <b>古早味滷魚</b><br>0魚丁, 蔥/燒         | 白鑽燴蜜干<br>芝麻, 豆干/燒               | 鮮燴黃瓜<br>0黃瓜, 0紅蘿蔔/燴          | 有機<br>蔬菜       | 菇菇燉雞湯<br>0豆腐, C雞丁, 0香菇       | 6<br>.5    | 2<br>.4    | 2<br>.5      | 2<br>.9 | 8<br>.8 |
| ★ 5/10 | 五  | 白米飯                | <b>三杯雞</b><br>C雞丁, C米血, 九層塔/燒    | <b>敏豆甜不辣</b><br>T敏豆, 0甜不辣/炒     | <b>茶碗蒸</b><br>0蛋, 0蔥, 0紅蘿蔔/蒸 | 有機<br>蔬菜       | 酸辣湯<br>筍絲, 豆腐, 0紅蘿蔔, C肉絲     | 6<br>.2    | 2<br>.8    | 2<br>.1      | 3<br>.0 | 8<br>.2 |
| ★ 5/13 | 一  | 雜糧飯                | <b>壽喜燒豬肉</b><br>C肉片, 0豆芽/炒       | 玉米炒毛豆<br>0玉米, 0紅蘿蔔, C毛豆, 0馬鈴薯/炒 | 滷味燙<br>0高麗, 0金針菇, 豆皮/煮       | 產銷<br>履歷<br>蔬菜 | 日式豆醬湯<br>豆腐, 味增, 海芽          | 6<br>.6    | 2<br>.4    | 2<br>.1      | 2<br>.8 | 8<br>.1 |
| ★ 5/14 | 二  | 白米飯                | <b>迷迭香腿排*1</b><br>C雞腿排/燒         | 三杯杏菇炒干<br>九層塔, 0杏鮑菇, 豆干/炒       | <b>菜頭粿</b><br>菜頭粿/煎          | 有機<br>蔬菜       | 粉絲冬菜湯<br>冬菜, 粉絲, C肉絲         | 6<br>.7    | 2<br>.6    | 2<br>.0      | 2<br>.9 | 8<br>.5 |
| ★ 5/15 | 三  | <b>肉絲炒飯</b>        | <b>嘎啦脆豬排*1</b><br>C豬排/炸          | 金黃乳酪蛋<br>0蛋, 0紅蘿蔔, 0洋葱, 乳酪/炒    | 佛跳牆<br>0木耳, 0紅蘿蔔, 0大白菜/煮     | 季節<br>蔬菜       | 鮮菇雞湯<br>0鮮菇, C雞肉, 0蘿蔔        | 6<br>.5    | 2<br>.7    | 2<br>.0      | 3<br>.0 | 8<br>.3 |
| ★ 5/16 | 四  | 小米飯                | <b>檸檬雞翅*1</b><br>C雞翅/燒           | 蔥燒豆腐<br>豆腐, C絞肉, 蔥/燒            | 鮮炒瓠瓜<br>0瓠瓜, 0紅蘿蔔/煮          | 有機<br>蔬菜       | 海芽濃湯<br>海芽, 0蛋               | 6<br>.7    | 2<br>.8    | 2<br>.0      | 2<br>.8 | 8<br>.5 |
| ★ 5/17 | 五  | 白米飯                | <b>義式番茄豬肉</b><br>0番茄, C豬肉, 0洋葱/燴 | <b>麥香雞堡</b><br>C雞堡/炸            | 蒜味花椰菜<br>蒜, C花椰菜, 0紅蘿蔔/炒     | 有機<br>蔬菜       | <b>麥片可可亞</b><br>麥片, 可可粉, 西米露 | 6<br>.5    | 2<br>.6    | 2<br>.2      | 3<br>.0 | 8<br>.0 |
| ★ 5/20 | 一  | 白米飯                | <b>醬燒魚丁</b><br>0魚丁, 0洋葱/燒        | 客家小炒<br>豆干, C肉絲, 0芥/炒           | 蝦燴大瓜<br>0大黃瓜, 蝦皮, 0紅蘿蔔/煮     | 產銷<br>履歷<br>蔬菜 | 羅宋湯<br>0番茄, C肉片, 0高麗菜        | 6<br>.0    | 2<br>.7    | 2<br>.6      | 2<br>.8 | 8<br>.4 |
| ★ 5/21 | 二  | 胚芽Q飯               | <b>麻油香肉</b><br>0高麗, C肉片, 0杏鮑菇/煮  | 蘿蔔和風煮<br>0白蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮           | <b>炒三絲</b><br>海帶絲, 干絲, 0紅絲/拌 | 有機<br>蔬菜       | <b>玉米濃湯</b><br>0玉米, 0蛋, 0紅蘿蔔 | 6<br>.5    | 2<br>.8    | 2<br>.4      | 2<br>.8 | 8<br>.1 |
| ★ 5/22 | 三  | <b>茄汁<br/>義大利麵</b> | <b>卡拉雞腿排*1</b><br>C卡拉雞腿排/炸       | <b>多汁蒸肉包</b><br>C肉包/蒸           | 紅絲大白菜<br>0紅蘿蔔, 0大白菜/燒        | 季節<br>蔬菜       | 蒲瓜排骨湯<br>0蒲瓜, C排骨            | 6<br>.5    | 2<br>.5    | 1<br>.9      | 3<br>.0 | 8<br>.5 |
| ★ 5/23 | 四  | 白米飯                | <b>蒜香里肌排*1</b><br>C里肌排/燒         | 鹹水時蔬<br>C花椰菜, 0木耳/燙             | 杏鮑菇素雞<br>素雞, 0杏鮑菇/燒          | 有機<br>蔬菜       | 綠豆湯<br>綠豆, 00                | 6<br>.5    | 2<br>.7    | 2<br>.0      | 2<br>.8 | 8<br>.4 |
| ★ 5/24 | 五  | 紫米飯                | <b>油腐蠔油雞</b><br>C雞丁, 油腐, 0鮮菇/燒   | <b>基隆黑輪塊</b><br>0黑輪, 0西芹/炒      | 鐵板銀芽<br>0豆芽菜, 0韭菜, 0紅蘿蔔/炒    | 有機<br>蔬菜       | 豬肉海結湯<br>薑絲, 昆布, C肉片         | 6<br>.5    | 2<br>.4    | 2<br>.1      | 2<br>.9 | 8<br>.8 |
| ★ 5/27 | 一  | 蕎麥Q飯               | <b>洋芋燉肉</b><br>C肉丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燉  | 蒜泥豆腐<br>豆腐, 蒜/燒                 | 鮮煮瓠瓜<br>0瓠瓜, 0紅蘿蔔/煮          | 產銷<br>履歷<br>蔬菜 | 海菜蛋花湯<br>紫菜, 0蛋              | 6<br>.7    | 2<br>.7    | 1<br>.9      | 2<br>.8 | 8<br>.5 |
| ★ 5/28 | 二  | 白米飯                | <b>鹽燒翅小腿*2</b><br>C翅小腿/燒         | 砂鍋滷白菜<br>0大白菜, 0紅蘿蔔, 0木耳/炒      | 蒙古炒肉絲<br>0豆芽菜, C肉絲, 0紅蘿蔔/炒   | 有機<br>蔬菜       | <b>紅豆湯</b><br>T紅豆, 00        | 6<br>.0    | 2<br>.6    | 2<br>.3      | 2<br>.9 | 8<br>.3 |
| ★ 5/29 | 三  | <b>日式<br/>烏龍麵</b>  | <b>鐵路豬排*1</b><br>C豬排/燒           | <b>玉米布丁酥</b><br>C玉米布丁酥/炸        | 彩繪花椰<br>C花椰, 0紅蘿蔔/炒          | 季節<br>蔬菜       | 蔬菜總匯湯<br>0金針菇, 0高麗菜, C肉片     | 6<br>.7    | 2<br>.3    | 1<br>.8      | 2<br>.7 | 8<br>.8 |
| ★ 5/30 | 四  | 白米飯                | <b>炸脆香香雞</b><br>C雞肉/炸            | 鮮炒高麗<br>0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒            | 茄汁炒蛋<br>0番茄, 0蛋, 0洋葱/炒       | 有機<br>蔬菜       | 廟口麵線湯<br>紅麵線, C肉羹, 筍絲, C紅絲   | 6<br>.5    | 2<br>.7    | 2<br>.1      | 3<br>.0 | 8<br>.4 |
| ★ 5/31 | 五  | 薏仁米飯               | <b>正宗回鍋魚</b><br>0魚丁, 豆干, 0高麗菜/燒  | <b>遊龍鍋貼</b><br>C鍋貼/煎            | 筍香肉片<br>筍, C肉片, 0鮮菇/煮        | 有機<br>蔬菜       | <b>味噌豆腐湯</b><br>小魚乾, 味噌, 海芽  | 6<br>.6    | 2<br>.5    | 2<br>.1      | 2<br>.9 | 8<br>.3 |

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*週二四五供應有機蔬菜

\*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉. 雞肉. 鴨肉。