



慈文國中

113年6月菜單



★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



本廠經銷各類食品，QR碼一掃即知
詳情請洽：(0909)222-1133

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
3	一	海苔飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆干-燒	紅蔥肉燥 絞肉S-滷	黃瓜鮮繪 大黃瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.6	2.5	2	3.2	844
4	二	香Q白飯	古早味排骨*1 排骨S-滷	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q豆腐-炒	韭香豆芽 芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	有機蔬菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔Q海帶芽鮮菇Q	6.5	2.4	2	3	820
5	三	焗烤螺旋麵	咕咕雞排*1 雞排S-炸	蒜蓉滷味 素肚肉S酸菜T-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	季節青菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.7	2.4	2	3.2	843
6	四	蔬食日 百鬆飯	醬燒油腐 油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	枸杞絲瓜蛋 絲瓜Q雞蛋Q-煮	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	6.5	2.5	2	3	828
7	五	燕麥飯	五香雞翅*1 雞翅S-滷	和風大根燒 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲-煮	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	有機蔬菜	麵線羹湯 麵線雞蛋Q肉羹S木耳Q紅蘿蔔Q筍T	6.5	2.4	2	3	820
10	一	端午節快樂										
11	二	小米飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	木耳小瓜 小黃瓜Q雪白菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	肉燥蒸蛋 雞蛋Q絞肉S-蒸	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.4	2	3	820
12	三	台式炒飯	避風塘豬排*1 豬排S-炸	干片小炒 干片肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T洋蔥Q-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁Q	6.5	2.4	2	3.3	834
13	四	香Q白飯	紅燒魚 魚丁Q-燒	白醬洋芋肉末 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q玉米粒Q絞肉S-煮	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	蔬菜味噌湯 高麗菜Q鮮菇Q豆腐	6.8	2.5	2	3	849
14	五	胚芽米飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-燉	雞米花 雞米花S-炸	鮮菇扁蒲 扁蒲Q木耳Q金針菇Q-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	6.5	2.4	2	3.2	829
17	一	糙米飯	味噌薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	時瓜魚丸 黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q鴻喜菇Q-煮	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.4	2	3	820
18	二	五穀米飯	黃金魚排*1 魚排Q-炸	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	鮮筍排骨湯 筍Q排骨S	6.5	2.5	2	3.3	841
19	三	義大利麵	迷迭香腿排*1 雞腿排S-滷	芋泥包 芋泥包S-蒸	翠炒敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒	季節青菜	日式豆腐湯 豆腐Q小魚干海帶芽	6.7	2.4	2	3	834
20	四	藜麥飯	黑胡椒排骨*1 排骨S-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	酥炸甘薯條 甘薯條履歷-炸	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.8	2.5	2	3.2	858
21	五	香Q白飯	白醬洋芋燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	茶碗蒸 雞蛋Q絞肉S-蒸	紅蔥香拌豬 高麗菜Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	有機蔬菜	鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q排骨S	6.7	2.4	2	3	834
24	一	胚芽米飯	打拋豬 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	鐵板豆腐 豆腐絞肉S木耳Q紅蘿蔔Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	產銷履歷	新竹米粉湯 米粉肉絲S芹菜Q高麗菜Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3.3	841
25	二	燕麥飯	香滷雞腿*1 雞腿S-滷	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	鮮菇白菜 大白菜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.7	2.5	2.2	3	847
26	三	香菇油飯	BBQ排骨*1 排骨S-燒	炒鮮筍 筍Q肉絲S紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	白玉什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉羹S-煮	季節青菜	結頭菜湯 結頭菜Q雞丁Q	6.5	2.4	2	3	820
27	四	糙米飯	酥皮湯翅*1 雞翅S-炸	塔香豬肉寬粉 絞肉S寬冬粉-煮	滷雙味 豆干素肚酸菜T-煮	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	6.7	2.5	2	3	842
28	五	香Q白飯	三杯魚 魚丁Q-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q芝麻-炒	有機蔬菜	豆腐羹湯 豆腐肉絲S筍T木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3	828

★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：6/13(四)。

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