

裕民田精緻午餐

慈文國中

113年6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)	油脂類 (份)	熱量 (Kcal)
6/3	一	胚芽0飯	醬燒魚丁 0魚丁, 0洋葱/燒	滷香豆干 豆干, 素肚/滷	佛跳牆 0木耳, 0紅蘿蔔, 0大白菜/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 0高麗菜, 0金針, 0番茄, 0肉片	6 2	2 7	2 2	2 8	8 18
6/4	二	白米飯	卡拉脆脆雞 C雞腿排/炸	鹹水時蔬 C花椰菜, 0木耳/燙	香菇肉燥 干丁, 0香菇, 0絞肉/煮	有機蔬菜	養生肉骨茶 0蘿蔔, 肉骨茶包, 0豬肉	6 5	2 2	2 0	3 0	8 05
6/5	三	義大利麵	和風豬排*1 C豬排/燒	奶香杏鮑菇 0杏鮑菇, 0洋芋/煮	鮮燴黃瓜 0黃瓜, 0紅蘿蔔/燴	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯 0冬瓜, 0豬肉, 薑絲	6 5	2 1	2 0	2 9	7 93
6/6	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	茶碗蒸 0蛋, 0蔥, 0紅蘿蔔/蒸	BBQ甜不辣 0洋葱, 0甜不辣/燒	紅絲銀芽 0豆芽, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆, 00	6 4	2 4	2 0	2 8	8 04
6/7	五	紫米飯	迷迭香腿排*1 C雞腿排/燒	滷味燙 0高麗菜, 0金針菇, 0肉片/煮	貢丸地瓜薯 C貢丸, 0地瓜條/炸	有機蔬菜	海芽濃湯 海芽, 0蛋	6 5	2 5	2 1	3 0	8 30
6/10	一	端午節放假										
6/11	二	麥片飯	蜜燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	黑木耳花椰 0木耳, 0花椰/炒	番茄打拋肉 0九層塔, 0番茄, 0絞肉, 干丁/煮	有機蔬菜	甜心地瓜湯 T地瓜, 粉圓	6 3	2 6	2 0	2 9	8 17
6/12	三	古早拌飯	霹靂炸豬排*1 C豬排/炸	木耳豆腐煲 豆腐, 0木耳, 0金針菇/煮	鮮炒高麗菜 0高麗菜/煮	產銷履歷蔬菜	四神豬肉湯 蔥仁, 0豬肉, 0洋芋	6 3	2 5	1 9	3 0	8 11
6/13	四	白米飯	塔香三杯魚 0魚丁, 豆干, 0九層塔/燒	麥克雞塊*2 C雞塊/炸	枸杞冬瓜煲 枸杞, 0絞肉, 0冬瓜/煮	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍, 0豬肉	6 2	2 5	2 0	3 0	8 07
6/14	五	地瓜飯	照燒雞腿排*1 C雞腿排/燒	番茄炒蛋 0蛋, 0洋葱, 0番茄/炒	鐵板豆芽 0豆芽, 0絞肉/燒	有機蔬菜	迪化麵線湯 紅麵線, 0肉羹, 0蘿蔔絲, 0紅絲	6 4	2 8	2 5	2 8	8 47
6/17	一	白米飯	鐵路里肌排*1 C里肌/燒	蔥燒豆腐 C絞肉, 蔥, 0豆腐/煮	彩繪花椰 C花椰/炒	產銷履歷蔬菜	綠豆00 綠豆, 00	6 0	2 5	1 9	3 0	7 90
6/18	二	小米香飯	洋芋燉魚 0魚丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燉	白玉煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 海結/煮	香煎菜頭絲 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 0肉絲	6 8	2 1	2 0	3 0	8 19
6/19	三	鐵板麵	香酥脆雞腿*1 C雞腿/炸	豆沙包 C豆沙包/蒸	蝦香高麗 蝦皮, 0高麗, 0紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	黃瓜排骨湯 0大黃瓜, 0排骨	6 6	2 2	1 7	2 9	8 00
6/20	四	白米飯	蘑菇醬豬肉 C豬肉, 0洋葱, 蘑菇醬/燒	家常滷白菜 0大白菜, 0香菇絲, 0木耳/煮	洋葱炒蛋 0蛋, 0洋葱, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 0紅蘿蔔, 0肉絲	6 0	2 6	2 2	2 9	8 01
6/21	五	燕麥飯	日式雞肉丼 C雞肉, 0洋葱, 0蔥/燒	鮮煮蒲瓜 0紅蘿蔔, 0蒲瓜/煮	塔香鮑菇素雞 素雞, 0杏鮑菇, 0九層塔/燒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 2	2 5	2 5	2 9	8 15
6/24	一	蕎麥0飯	黃金燉豬 C豬肉, 0南瓜/燒	肉絲炒干片 豆干, 0肉絲/炒	鮮煮胡瓜 0紅蘿蔔, 0胡瓜/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6 2	2 9	2 1	2 8	8 30
6/25	二	白米飯	獵人燉雞 C雞肉, 0馬鈴薯, 0番茄/燉	鮮炒高麗 0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒	海帶拌干絲 海帶絲, 0干絲, 0紅絲/拌	有機蔬菜	金黃濃湯 0玉米, 0蛋, 0紅蘿蔔	6 7	2 6	2 0	2 7	8 36
6/26	三	豬肉乾拌麵	蔥燒大排*1 C里肌排, 蔥/燒	韭菜銀芽 0豆芽菜, 0韭菜, 0紅蘿蔔/炒	白菜豬肉丸 0大白菜, 0豬肉丸/煮	季節蔬菜	金針蔬菜湯 0金針菇, 0高麗菜, 0豬肉片	6 0	2 3	2 3	2 9	7 81
6/27	四	雜糧飯	檸檬雞翅*1 C雞翅/燒	暖暖關東煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 0玉米圈/煮	茄汁炒蛋 0洋葱, 0番茄, 0蛋/炒	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 0蒲瓜, 0肉片	6 3	2 6	2 0	2 9	8 17
6/28	五	白米飯	開胃筍燒扣肉 筍, 0豬肉/滷	脆炒西蘭花 C花椰菜/炒	蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐/燒	有機蔬菜	芋香西米露 0芋頭, 西米露	6 5	2 1	2 1	3 0	8 00

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

*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