

沉益 美味營養午餐

慈文國中113年8-9月菜單

供應午級：午級

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	卡路里	脂肪	蛋白質	熱量
8/30	五	白米飯	BBQ醬烤肉片 炒：肉片S,洋蔥Q	金沙豆腐 燒：豆腐,南瓜Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 有機蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜Q,番茄Q,香菇Q		622	22.8	2.5
9/2	一	十穀飯	梅子雞丁 炒：雞丁S,洋蔥Q,梅子	海結燒油腐 滷：油豆腐,海帶	奶香白菜 炒：大白菜Q,玉米S,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q,奶粉	履歷蔬菜 履歷蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q		622	22.8	2.3
9/3	二	白米飯	黑胡椒肉排 燒：豬排S	茄汁天婦羅 炒：甜不辣Q,西芹Q	絲瓜滑蛋 炒：絲瓜Q,木耳Q,蛋Q,紅蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	鮮筍雞湯 筍Q,雞丁S		622	22.8	2.3
9/4	三	台式炒麵	卡拉雞排 炸：雞排S	蒸餃X2 蒸：水餃S	彩蔬長豆 炒：長豆Q,彩椒Q,豆包絲	季節蔬菜 季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		622	22.8	2.5
9/5	四	糙米飯(蔬食)	豉汁豆腐 燒：豆腐,蔥Q	紅燒洋芋 燒：洋芋Q,紅蘿蔔Q	脆炒花椰菜 炒：花椰菜S,蒜苗	有機蔬菜 有機蔬菜	薑絲昆布湯 海帶結,薑絲	豆奶	622	22.8	2.3
9/6	五	白米飯	日式親子丼 煮：雞柳T,洋蔥Q,蛋Q,紅蘿蔔Q,柴魚片	炸醬干丁肉燥 滷：豆干丁,絞肉S	開陽鮮瓜 燒：大黃瓜Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜 有機蔬菜	桂圓銀耳 銀耳,薏仁,桂圓,枸杞		622	22.8	2.3
9/9	一	麥片飯	京醬佐豬排 炒：豬排S	麻婆豆腐 燒：豆腐,絞肉S,毛豆T	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q,木耳Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米S,排骨S		622	22.8	2.4
9/10	二	紅藜飯	馬鈴薯燉雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,洋蔥Q	瓜仔肉 滷：白蘿蔔Q,絞肉S,碎瓜	蒜香敏豆 炒：敏豆T,紅蘿蔔Q,蒜頭	有機蔬菜 有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌		622	22.8	2.3
9/11	三	香蔥肉燥飯	鐵路滷排骨 滷：豬排S	檸檬雞柳條X2 炸：雞柳條S	醬燒筍茸 炒：筍茸,絞肉S,蒜	季節蔬菜 季節蔬菜	綠豆粉條湯 綠豆,粉條		622	22.8	2.4
9/12	四	白米飯	金黃魚排 炸：魚排Q	香蔥蒸蛋 蒸：蛋Q,蔥	什錦滷味燙 滷：油豆腐,蒜苗,海帶,杏鮑菇Q	有機蔬菜 有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q		622	22.8	2.3
9/13	五	白米飯	蜜烤棒棒腿 烤：雞腿S	莎莎醬甜條 炒：甜不辣Q,洋蔥Q,番茄Q	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜 有機蔬菜	香菇豆腐羹 豆腐,香菇Q,肉絲S,紅蘿蔔Q		622	22.8	2.4
9/16	一	小米飯	香酥雞排 炸：雞排S	小魚豆干 炒：豆干片,蔥,小魚干	鮮炒筍片 燒：筍Q,肉片S,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 履歷蔬菜	紅豆烤奶 紅豆T,奶粉		622	22.8	2.3
9/17(二)中秋節快樂!											
9/18	三	焗烤洋菇白醬麵	橙汁肋排 燒：肋排S,彩椒Q,柳橙汁	雞塊X1,丸子X1 炸：雞塊S,魷魚丸S	大瓜燴肉片 炒：大黃瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 有機蔬菜	蔭鳳梨肉片湯 蔭鳳梨,筍片,肉片S		622	22.8	2.6
9/19	四	五穀飯	檸檬雞翅 烤：雞翅S	香蔥紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋Q,青蔥	鮮菇白玉 燒：香菇Q,白蘿蔔Q	有機蔬菜 有機蔬菜	榨菜粉絲湯 冬粉,榨菜,肉絲S		622	22.8	2.4
9/20	五	白米飯	酸甜魚丁 燒：魚丁Q,彩椒Q,洋蔥Q	芝香敏豆 炒：敏豆T,芝麻	砂鍋白菜滷 滷：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	有機蔬菜 有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐,高麗菜Q,木耳Q		622	22.8	2.3
9/23	一	紫米飯	爆炒三杯雞 炒：雞丁S,蒜頭,九層塔	柴魚蒸蛋 蒸：蛋Q,柴魚片	豆皮高麗 炒：豆皮,高麗菜Q,枸杞	履歷蔬菜 履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線,木耳Q,筍,肉絲S,紅蘿蔔Q		622	22.8	2.4
9/24	二	白米飯	大阪豬排 炸：豬排S	五味嫩油腐 燒：油豆腐,蒜頭,香菜	番茄燴白花 炒：白花椰S,番茄Q	有機蔬菜 有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q,蛋Q,香菇Q		622	22.8	2.4
9/25	三	番茄蛋炒飯	蔥燒雞腿 燒：雞腿S,青蔥	地瓜條拼海鮮排 炸：地瓜條Q,海鮮排S	雙耳佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,銀耳	季節蔬菜 季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米,奶粉		622	22.8	2.3
9/26	四	雙色地瓜飯	蒲燒鯛魚 蒸：蒲燒鯛Q,洋蔥Q	白菜燴肉片 煮：大白菜Q,肉片S,薑末	韓式雜菜 炒：冬粉,紅蘿蔔Q,香菇Q,小黃瓜Q	有機蔬菜 有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q,玉米Q,西芹Q		622	22.8	2.4
9/27	五	黑芝麻飯	椰香燒雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	竹筍三絲 炒：肉絲S,筍,木耳Q	薑炒海根 炒：海帶根,紅蘿蔔Q,芝麻	有機蔬菜 有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥Q,薏仁,洋芋Q,排骨S		622	22.8	2.3
9/30	一	白米飯	洋蔥肉柳 炒：肉柳S,洋蔥Q,青蔥Q	茄汁豆腐 燒：豆腐,番茄Q,青蔥	椒香彩丁 炒：玉米S,毛豆T,紅蘿蔔Q,黑胡椒粒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲S		622	22.8	2.2

★ 食材一律使用國產鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品，(Q)表示生產追溯QR code，(T)表示產銷履歷

● 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶：

營養師：沈凱瑄、張韻瑩、梁羅萱、曾芳瑩