



慈文國中 113.8-9月午餐菜單



★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



生鮮豬肉類產品均經「Q-CODE」一掃即知
標章編號：0000023

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
8/30	五	香Q白飯	咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	干片肉絲 干片肉絲S木耳Q-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.6	2.5	2	3	835
9/2	一	糙米飯	豆薯燒雞 雞丁S豆薯Q花瓜T-煮	什錦白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	田園玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 佛手排骨湯 佛手瓜Q排骨S	6.8	2.4	2	3.1	846
3	二	小米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	雞米花 雞米花S-炸	有機蔬菜 味噌湯 豆腐小魚干	6.7	2.5	2	3.2	851
4	三	台式炒飯 蔬食日 香鬆飯	美式炸雞*1 雞翅S-炸	沙茶滷味 豆干素肚-滷	小瓜肉絲 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.5	2.6	2	3.3	849
5	四	燕麥飯	醬燒油腐 油腐木耳Q紅蘿蔔履歷-燒	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	薑味海根 海帶根-煮	有機蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁S	6.6	2.5	2	3	835
6	五	燕麥飯	糖醋魚 魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-燒	韭香芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷韭菜Q-炒	三杯雙拼 米血S黑輪Q-煮	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.8	2.4	2	3	841
9	一	胚芽米飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿筍Q紅蘿蔔履歷-燒	酥炸甘藷條 甘藷條履歷-炸	芹香干絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	產銷履歷 日式蔬菜湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.8	2.4	2	3.2	850
10	二	五穀米飯	檸檬烤翅*1 雞翅S-烤	木耳時瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	茶碗蒸 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	6.7	2.5	2	3	842
11	三	焗烤義大利麵	黑胡椒排骨*1 排骨S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	培根高麗 高麗菜Q培根S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.5	2	3.1	853
12	四	小米飯	酥炸魚排*1 魚排Q-炸	塔香海龍 海龍-煮	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	有機蔬菜 金針肉絲湯 金針T肉絲S木耳Q	6.7	2.4	2	3.3	848
13	五	糙米飯	蒜味雞腿*1 雞腿S-滷	鮮炒佛手 佛手瓜Q魚丸S紅蘿蔔履歷-炒	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 筍香羹湯 木耳Q雞蛋Q筍T肉羹S紅蘿蔔履歷	6.5	2.6	2	3	835
16	一	麥片飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	麥香雞 雞胸肉S-炸	針菇炒豆干 干片金針菇Q洋蔥Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 芙蓉濃湯 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.5	2	3.2	837
17	二	中秋節快樂									
18	三	香菇油飯	炸脆皮雞*1 雞排S-炸	蒜滷海結 海帶結小貢丸S紅蘿蔔履歷-滷	鮮燴蒲瓜 蒲瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	季節青菜 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.4	2	3.3	834
19	四	燕麥飯	糖醋肉排*1 豬排S-燒	蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	蜜燒黑干 黑豆干-燒	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.7	2.5	2	3	842
20	五	香Q白飯	五香雞腿*1 雞腿S-滷	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷玉米粒Q香菇Q-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	6.6	2.4	2	3	827
23	一	胚芽米飯	香酥豬排*1 豬排S-炸	白菜肉羹 大白菜Q肉羹S紅蘿蔔履歷-煮	玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷履歷 刺瓜湯 黃瓜Q雞丁S	6.7	2.4	2	3.3	848
24	二	小米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	塔香油腐肉末 油豆腐絞肉S-煮	蔬菜海絲 海帶絲芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 大頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.5	2	3	849
25	三	茄汁螺旋麵	BBQ排骨*1 排骨S-滷	小瓜肉片 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷肉片S-炒	芋泥包 芋泥包S-蒸	季節青菜 時蔬菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q肉絲S	6.8	2.4	2	3.2	850
26	四	糙米飯	蠔香雞翅*1 雞翅S-滷	蔥爆肉絲 蔥Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.5	2.4	2	3	820
27	五	香Q白飯	筍香燉肉 肉丁S筍T-燉	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 和風海芽湯 海帶芽小魚干	6.7	2.5	2	3	842
30	一	藜麥飯	三杯魚 魚丁Q-燒	干丁肉燥 干丁絞肉S-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-燒	產銷履歷 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.5	2	3	835

★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：9/5(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣