

裕民田精緻午餐

慈文國中
113年8-9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)	油脂與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 8/30	五	白米飯	鐵路豬排*1 C豬排/燒	敏豆甜不辣 T敏豆, 0甜不辣/炒	白菜滷 0大白菜, 0木耳, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 有機蔬菜	6 7	2 2	2 4	2 8	8 0
★ 9/2	一	麥片飯	夜市鹽酥雞 C雞丁/炸	肉絲炒干片 豆干, 0肉絲/炒	和風蘿蔔煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜 產銷履歷蔬菜	6 3	2 8	2 0	3 0	8 6
★ 9/3	二	白米飯	蘑菇醬豬排*1 C豬排, 蘑菇醬/煮	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	杏菇薯塊 0洋芋, 0杏菇, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 有機蔬菜	6 8	2 3	2 0	2 9	8 9
★ 9/4	三	豬肉拌麵	天使雞腿排*1 C雞腿排/燒	鮮炒高麗 0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒	塔香打拋豬 九層塔, 0番茄, 0絞肉, 干丁/煮	季節蔬菜 季節蔬菜	6 3	2 6	2 0	2 9	8 7
★ 9/5	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	蜜汁豆腸 豆腸/燒	醬燒木耳黃瓜 0黃瓜, 0木耳/煮	番茄炒蛋 0番茄, 0蛋, 0洋蔥/炒	有機蔬菜 有機蔬菜	6 4	2 7	2 2	2 8	8 2
★ 9/6	五	地瓜飯	油腐蠔油雞 C雞丁, 油腐, 0鮮菇/煮	脆炒花椰 C花椰菜/炒	奶油布丁酥 C布丁酥/炸	有機蔬菜 有機蔬菜	6 7	2 3	2 0	3 0	8 7
★ 9/9	一	蕎麥0飯	京醬豬柳 C豬柳, 0洋蔥, 0紅蘿蔔/煮	玉米炒毛豆 0玉米, 0紅蘿蔔, 0毛豆, 0洋芋/炒	蛋酥白菜 0大白菜, 0蛋, 0木耳/煮	產銷履歷蔬菜 產銷履歷蔬菜	6 6	2 5	2 2	2 8	8 1
★ 9/10	二	白米飯	日式咖哩雞 C雞丁, 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮	遊龍鍋貼 C鍋貼/煎	菇菇蒲仔 0鮮菇, 0蒲瓜/煮	有機蔬菜 有機蔬菜	6 8	2 3	2 3	2 9	8 7
★ 9/11	三	香噴噴肉燥飯	嘎啦脆豬排*1 C豬排/炸	鹹水時蔬 0高麗菜, 0木耳/燙	洋蔥炒蛋 0紅蘿蔔, 0蛋, 0洋蔥/炒	季節蔬菜 季節蔬菜	6 4	2 6	2 0	3 0	8 8
★ 9/12	四	胚芽0飯	迷迭香雞腿排*1 C雞腿排/燒	味噌油豆腐 油豆腐/燒	冬瓜絞肉煲 枸杞, 0絞肉, 0冬瓜/煮	有機蔬菜 有機蔬菜	6 3	2 7	2 0	2 8	8 0
★ 9/13	五	白米飯	黃金燉豬 C肉丁, 0南瓜/燉	麥香雞堡 C雞堡/炸	韭菜豆芽 0韭菜, 0豆芽, 0紅絲/炒	有機蔬菜 有機蔬菜	6 7	2 4	2 0	3 0	8 4
★ 9/16	一	麥片飯	吮指炸雞翅*1 C雞翅/炸	三杯杏菇炒干 九層塔, 0杏鮑菇, 豆干/炒	飄香滷味燙 0高麗菜, 0肉片, 0金針菇/煮	產銷履歷蔬菜 產銷履歷蔬菜	6 5	2 6	2 1	3 0	8 8
9/17	二	中秋節放假一天~									
★ 9/18	三	茄汁義大利麵	里肌大排*1 C里肌排/燒	多汁蒸肉包 C肉包/蒸	彩繪花椰 C花椰/炒	季節蔬菜 季節蔬菜	6 6	2 3	1 9	2 9	8 3
★ 9/19	四	白米飯	塔燒三杯魚 0魚丁, 豆干, 九層塔/燒	暖暖關東煮 0紅蘿蔔, 0蘿蔔/煮	0嫩蒸蛋 0紅蘿蔔, 蔥, 0蛋/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜	6 7	2 5	2 0	2 8	8 3
★ 9/20	五	紫米飯	筍香滷肉 筍干, 0肉色/滷	包心白菜 0紅蘿蔔, 0白菜, 0木耳/滷	雞塊地瓜條 C雞塊, 0地瓜條/炸	有機蔬菜 有機蔬菜	6 5	2 4	2 9	3 0	8 3
★ 9/23	一	燕麥飯	檸檬雞翅*1 C雞翅/燒	滷香世家 素肚, 四分干/滷	蝦香高麗 蝦皮, 0高麗, 0紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 產銷履歷蔬菜	6 5	2 6	2 9	2 9	8 3
★ 9/24	二	白米飯	壽喜燒豬肉 C肉片, 0豆芽/煮	西芹炒菇 0白蘿蔔, 0西芹, 0杏鮑菇/炒	蘿蔔糕 C蘿蔔糕/煎	有機蔬菜 有機蔬菜	6 8	2 2	2 3	2 9	8 9
★ 9/25	三	鐵板麵	卡拉雞腿排*1 C卡拉雞腿排/炸	紅燒油豆腐 油豆腐, 0絞肉/燒	砂鍋滷白菜 0大白菜, 0紅蘿蔔, 0木耳/炒	季節蔬菜 季節蔬菜	6 4	2 5	1 8	3 0	8 6
★ 9/26	四	雜糧飯	正宗回鍋魚 0魚丁, 豆干, 0高麗菜/燒	番茄炒蛋 0蛋, 0番茄, 0洋蔥/炒	鮮炒蒲瓜 0蒲瓜, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 有機蔬菜	6 3	2 7	2 2	2 8	8 5
★ 9/27	五	白米飯	香燒雞腿排*1 C雞腿排/燒	蒜香炒筍 蒜, 筍/炒	蜜芝燒麵腸 芝麻, 0芹, 麵腸/燒	有機蔬菜 有機蔬菜	6 4	2 5	1 8	3 0	8 6
★ 9/30	一	白米飯	酥炸魚排*1 0虱目魚排/炸	麻婆豆腐 蔥, 豆腐, 0絞肉/煮	紅炒大黃瓜 0紅蘿蔔, 0大黃瓜/煮	產銷履歷蔬菜 產銷履歷蔬菜	6 7	2 5	2 5	2 8	8 5

★ 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

*週一供應產銷履歷蔬菜

*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。