慈文國中 113年10月菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

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
1	二	麥片飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	鮮味魷魚排 魷魚排S-炸	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	6.5	2.4	2	3.2	829
2	三	炒飯	咔啦雞翅*1 雞翅S-炸	干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	韓式部隊鍋 大白菜Q金針菇Q肉片S豆管泡麵-煮	季節青菜	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.5	2.5	2	3	828
3	四	蔬食日 香鬆飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	茶碗蒸 雞蛋Q-蒸	塔香海茸 海茸紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針T肉絲S木耳Q	6.5	2.4	2	3	820
4	五	小米飯	白醬燉胸丁 雞胸丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	6.8	2.4	2	3	841
7	一	糙米飯	五香雞腿*1 雞腿S-滷	油腐肉末 油豆腐絞肉S-煮	香拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	紅豆烤奶 紅豆履歷奶粉	6.7	2.4	2	3	834
8	二	海苔飯	香酥魚排*1 魚排Q-炸	筍香肉燥 筍T絞肉S-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-燒	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.6	2.4	2	3.3	841
9	三	義大利麵	岩燒肉排*1 豬排S-燒	芋泥包 芋泥包S-蒸	沙茶雙味 黑輪O米血S-煮	季節青菜	香菇雞湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q雞丁S	6.8	2.3	2	3	834
10	四	國慶快樂啥		國慶日								
11	五	麥片飯	椰漿咖哩肉 雞肉S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	酥炸丸子*2 魷魚丸S-炸	金黃炒蛋 紅蘿蔔履歷玉米粒Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	和風時蔬湯 高麗菜Q昆布捲鮮菇Q	7	2.4	2	3.2	864
14	一	五穀米飯	檸檬雞翅*1 雞翅S-烤	滷香世家 黑豆干素肚酸菜T-滷	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮	產銷履歷	刺瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	6.5	2.4	2	3	820
15	二	小米飯	黑胡椒排骨*1 排骨S-煮	莎莎肉醬 洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.5	2.3	2	3	813
16	三	香菇油飯	炸雞腿*1 雞腿S-炸	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T-煮	蒜炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.7	2.4	2	3	834
17	四	胚芽米飯	蒜味南瓜豚肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q玉米粒Q-煮	蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	6.7	2.4	2	3	834
18	五	香Q白飯	塔香魚丁 魚丁Q-燒	脆炒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	咖哩肉丸子 獅子頭S-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.8	2.3	2	3	834
21	一	燕麥飯	甜蔥照燒什錦 雞肉S洋蔥Q鮮菇Q-燒	美式炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q培根S紅蘿蔔履歷-炒	什炒黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	銀耳甜湯 白木耳	6.7	2.4	2	3	834
22	二	麥片飯	日式炸豬排*1 豬排S-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	日式小魚湯 海帶芽小魚干	6.8	2.4	2	3	841
23	三	焗烤螺旋麵	蒜味雞腿排*1 雞腿排S-滷	鮮菇時瓜 瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	豆沙包 豆沙包S-蒸	季節青菜	肉羹湯 肉羹S紅蘿蔔履歷木耳Q筍T雞蛋Q	6.5	2.3	2	3	813
24	四	香Q白飯	古早味大排*1 豬排S-滷	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	什滷海結 蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔履歷-滷	有機蔬菜	薑絲金針湯 金針T木耳Q雞丁S	6.5	2.5	2	3.2	837
25	五	小米飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q紅蘿蔔履-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.4	2	3	834
28	一	糙米飯	咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	醬燒油腐 油豆腐絞肉S-煮	鮮菇白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-燒	產銷履歷	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁S	6.7	2.4	2	3	834
29	二	香Q白飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	魚香炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q絞肉S-炒	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶結排骨S	6.7	2.5	2	3	842
30	三	炒麵	BBQ豬排*1 豬排S-滷	紅蔥香拌豬 高麗菜Q肉絲S-煮	酥炸黑輪 黑輪Q-炸	季節青菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	7	2.3	2	3.2	857
31	四	胚芽米飯	紅燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	蒜蓉豆干 豆干-煮	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q肉絲S	6.7	2.4	2	3	834

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均.黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：10／3（四）。

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