

裕民園精緻午餐



慈文國中
113年10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)	油類與堅果類 (份)	熱量 (kcal)
10/1	二	蕎麥飯	蜜汁雞肉燒 豆干、C雞肉、芝麻/燒	白菜滷 0大白菜、0紅蘿蔔、豆皮/滷	咖哩洋芋 0紅蘿蔔、0洋芋/煮	有機蔬菜 眷村肉羹湯 C肉羹、筍絲、0木耳絲、0紅絲	6 7	2 4	2 0	3 0	8 4
10/2	三	什錦烏龍麵	蔥燒大排*1 C里肌排、蔥/燒	三杯杏菇炒干 0九層塔、0杏鮑菇、豆干/炒	和風燒蘿蔔 0白蘿蔔、0紅蘿蔔/煮	季節蔬菜 蔬菜湯 0金針菇、C豬肉、0高麗菜	6 5	2 6	2 0	2 8	8 6
10/3	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	紅絲炒蛋 0蛋、0紅蘿蔔、0洋蔥/炒	番茄馬鈴薯 0馬鈴薯、0番茄/燉	彩繪花椰 C花椰、0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 紅豆湯 T紅豆、00	6 8	2 3	2 0	2 9	8 9
10/4	五	小米飯	京醬豬柳 C豬柳、0洋蔥、0紅蘿蔔/煮	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	鹹水時蔬 0高麗菜、0木耳、T敏豆/燙	有機蔬菜 黃瓜雞湯 0大黃瓜、C雞丁	6 6	2 2	2 4	3 0	8 2
10/7	一	胚芽飯	脆皮嫩雞翅*1 C雞翅/炸	豆醬油腐 油豆腐、蔥/燒	木須白菜 0大白菜、0紅蘿蔔、0木耳/炒	產銷履歷蔬菜 肉骨茶湯 0蘿蔔、C豬肉	6 3	2 6	2 0	3 0	8 1
10/8	二	白米飯	鐵路豬排*1 C豬排/燒	番茄炒蛋 0蛋、0洋蔥、0番茄/炒	海帶白干絲 海帶絲、0西芹、白干絲/炒	有機蔬菜 芋頭西米露 0芋頭、西谷米	6 5	2 8	2 0	2 8	8 4
10/9	三	炸醬麵	蔥油嫩雞 C雞丁、蔥、0洋蔥/燒	敏豆地瓜 T敏豆、T地瓜/炒	蒜味花椰菜 蒜、C花椰菜、0紅蘿蔔/炒	季節蔬菜 四神豬肉湯 蔥仁、C豬肉、0洋芋	6 5	2 3	2 2	2 9	8 3
10/10	四	國慶日放假一天~									
10/11	五	紫米飯	泡菜豚肉鍋 0高麗、泡菜、C肉片、0金針菇/煮	麥香雞堡 C雞堡/炸	開陽瓠瓜 0瓠瓜、蝦皮/煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 0玉米、0蛋、0南瓜、0紅蘿蔔	6 7	2 2	2 3	3 0	8 7
10/14	一	白米飯	檸檬雞翅*1 C雞翅/燒	客家小炒 豆干、芹、肉絲/炒	韭菜豆芽 0豆芽、0韭菜、0紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 豆薯肉片湯 0豆薯、C肉片	6 5	2 6	2 0	2 9	8 1
10/15	二	小米飯	蘑菇醬豬排*1 C豬排、蘑菇醬/燒	彩繪花椰 C花椰、0紅蘿蔔/炒	芹香黑輪 0黑輪、0芹/炒	有機蔬菜 港式酸辣湯 豆腐、0鴨絲、0紅絲、C肉絲	6 3	2 5	2 3	3 0	8 1
10/16	三	豬肉拌飯	酥炸魚條*3 0魚條/炸	洋蔥乳酪蛋 0蛋、0紅蘿蔔、0洋蔥、起司/炒	冬瓜麵筋 0冬瓜、麵筋、C絞肉/煮	季節蔬菜 海結肉片湯 海結、0豆芽、C豬肉	6 5	2 6	2 2	3 0	8 0
10/17	四	白米飯	可樂滷焢肉 C肉丁、筍/滷	白玉蘿蔔 0白蘿蔔、0紅蘿蔔/煮	檸檬雞柳條*2 C檸檬雞柳條/炸	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆、00	6 6	2 6	2 5	2 9	8 0
10/18	五	蕎麥飯	三杯雞丁 C雞丁、C米血、0九層塔/炒	玉米炒毛豆 0玉米、0紅蘿蔔、C毛豆、0洋芋/炒	鮮炒蒲瓜 0蒲瓜、0香菇/煮	有機蔬菜 羅宋湯 0番茄、0高麗菜、C豬肉片	6 6	2 4	2 0	2 8	8 8
10/21	一	雜糧飯	香燒里肌排*1 C里肌排/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	西芹炒菇 0白蘿蔔、0西芹、0杏鮑菇/炒	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、0蛋	6 3	2 6	2 2	2 8	8 7
10/22	二	白米飯	咖哩洋芋雞 C雞丁、0洋芋、0紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 冬粉、C絞肉、0高麗、0紅蘿蔔/炒	紅絲花椰菜 C花椰、0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 九份地瓜芋圓 T地瓜、芋圓	6 8	2 4	2 2	2 8	8 7
10/23	三	茄汁義大利麵	日式炸豬排*1 C豬排/炸	豆沙包 C豆沙包/蒸	蔬菜丸子 C福州丸、0大白菜/煮	季節蔬菜 香菇雞湯 0蘿蔔、C雞丁、0香菇	6 4	2 5	1 9	3 0	8 8
10/24	四	白米飯	香滷腿排*1 C雞腿排/滷	塔香鮑菇素雞 素雞、0杏鮑菇、0九層塔/燒	滷味燙 0高麗、0金針菇、C肉片/煮	有機蔬菜 巧達玉米湯 0玉米、0蛋、0紅蘿蔔	6 6	2 8	2 0	2 8	8 8
10/25	五	麥片0飯	正宗回鍋魚 0魚丁、豆干、0高麗菜/燒	甜不辣薯條 0甜不辣、0地瓜條/炸	木耳黃瓜煮 0黃瓜、0木耳/煮	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、C肉絲	6 9	2 1	2 2	3 0	8 1
10/28	一	紫米飯	塔香豆干豬 0九層塔、0番茄、C絞肉、干丁/煮	洋蔥杏鮑菇 0洋蔥、0杏鮑菇、C絞肉/燒	香菇白菜滷 0大白菜、0香菇、0紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、柴魚片、豆腐	6 3	2 5	1 9	3 0	8 1
10/29	二	胚芽飯	鹽燒大肉排*1 C豬排/燒	蒜香竹筍 蒜、竹筍/炒	番茄炒蛋 0蛋、0番茄、0洋蔥/炒	有機蔬菜 燒仙草 仙草汁、芋圓、蜜豆、00	6 3	2 6	2 3	2 8	8 0
10/30	三	肉燥乾麵	油腐蠔油魚 0魚丁、油腐、0鮮菇/燒	蝦香高麗 0高麗、蝦皮/炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	季節蔬菜 白玉排骨湯 0蘿蔔、C排骨	6 5	2 5	2 0	2 8	8 9
10/31	四	白米飯	美式雞翅*1 C雞翅/炸	敏豆肉末 T敏豆、C絞肉/炒	脆炒花椰 0香菇、C花椰菜、0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 海芽濃湯 海芽、0蛋	6 7	2 5	1 9	3 0	8 9

★ 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

