

裕民園精緻午餐

慈文國中
113年11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)
★ 11/1	五	白米飯	香滷排骨*1 排骨/燒	鮮煮蒲仔 紅蘿蔔、蒲瓜/煮	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、豬肉片、大薏仁	6 .5	2 .4	2 .2	2 .8	8 16
★ 11/4	一	白米飯	咖哩肉片煮 肉片、洋芋、紅蘿蔔/煮	大桶滷味 素肚、四分干/滷	蒜味花椰菜 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜、金針菇、番茄、肉片	6 .6	2 .7	2 .0	2 .8	8 41
★ 11/5	二	燕麥飯	酥炸雞腿*1 雞腿/炸	BBQ甜不辣 甜不辣、洋葱/煮	和風白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、00	6 .5	2 .2	2 .1	3 .0	8 08
★ 11/6	三	日式烏龍麵	蔥燒里肌排*1 里肌排、蔥/燒	鮮黃瓜煮 大黃瓜、紅蘿蔔/燉	三杯杏菇炒干 九層塔、杏鮑菇、豆干/炒	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁、豬肉片、洋芋	6 .2	2 .6	2 .0	2 .8	8 05
★ 11/7	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	日式蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔	冬瓜豆干 枸杞、冬瓜、豆干/燒	韭菜銀芽 韭菜、豆芽、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6 .2	2 .4	2 .5	2 .8	8 03
★ 11/8	五	白米飯	韓式燒肉 泡菜、高麗菜、豬肉片/煮	番茄燴蛋 番茄、蛋、洋葱/燴	雲集鍋貼 鍋貼/煎	有機蔬菜	豆薯雞湯 香菇、雞丁、豆薯	6 .5	2 .5	2 .0	2 .9	8 23
★ 11/11	一	小米飯	美式炸雞翅*1 雞翅/炸	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	日式海芽湯 豆腐、味噌、海芽	6 .2	2 .7	2 .0	3 .0	8 22
★ 11/12	二	白米飯	香蒜大排*1 豬肉排/燒	竹筍肉末 毛豆、筍、絞肉、紅蘿蔔/煮	旋風雞塊*2 雞塊/炸	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6 .3	2 .7	2 .1	3 .0	8 31
★ 11/13	三	義大利麵	香燒雞腿排*1 雞腿排/燒	木耳白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔/煮	奶香洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇/煮	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6 .2	2 .5	2 .0	2 .8	7 98
★ 11/14	四	白米飯	黃金燉豬 豬肉、南瓜/燒	海帶白干絲 白干、紅蘿蔔、海帶絲/炒	正宗麻辣燙 高麗菜、金針菇、肉片/煮	有機蔬菜	豬肉筍湯 筍片、豬肉	6 .6	2 .5	2 .1	2 .8	8 28
★ 11/15	五	紫米0飯	油腐蠔油魚 魚丁、油腐、鮮菇/煮	西芹炒黑輪 西芹、黑輪/炒	鮮炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 .5	2 .2	2 .0	2 .9	8 01
★ 11/18	一	蕎麥米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	蝦香高麗菜 蝦皮、高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 .2	2 .6	2 .2	2 .8	8 10
★ 11/19	二	白米飯	蔥油嫩雞 雞肉、洋葱、蔥/燒	鮮脆花椰 肉片、花椰/炒	酸甜燒餃*2 水餃/炸	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、綠豆、薏仁	6 .6	2 .4	2 .2	2 .9	8 28
★ 11/20	三	香菇滷肉飯	鐵路豬排*1 豬排/燒	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	洋蔥炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒	季節蔬菜	菇菇蔬菜湯 金針菇、高麗菜、肉片	6 .6	2 .7	2 .2	2 .9	8 50
★ 11/21	四	白米飯	卡拉雞腿排*1 雞腿排/炸	白菜滷 紅蘿蔔、大白菜/煮	濃香咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/燉	有機蔬菜	芹香貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸	6 .6	2 .4	2 .0	3 .0	8 27
★ 11/22	五	麥片0飯	正宗回鍋魚 魚丁、豆干、高麗菜/燒	木耳黃瓜煮 黃瓜、木耳/煮	地瓜薯條 地瓜條/炸	有機蔬菜	菇菇燉雞湯 蘿蔔、雞丁、香菇	6 .6	2 .2	2 .2	3 .0	8 17
★ 11/25	一	小米飯	檸檬雞翅*1 雞翅/燒	瓜仔肉燥 干丁、絞肉、瓜仔/煮	韭菜豆芽 豆芽、蒜、韭菜、紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉片	6 .2	2 .7	1 .9	2 .9	8 15
★ 11/26	二	白米飯	故鄉焢肉丁 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	麥香雞堡 雞堡/炸	有機蔬菜	甜心地瓜湯 地瓜、珍珠	6 .1	2 .6	2 .1	3 .0	8 10
★ 11/27	三	豬肉拌麵	塔香三杯魚 魚丁、九層塔、豆干/燒	砂鍋白菜 紅蘿蔔、大白菜/煮	鮮肉包 肉包/蒸	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 .5	2 .4	1 .8	2 .7	8 02
★ 11/28	四	紫米飯	和風豬排*1 豬排/燒	番茄炒蛋 蛋、洋葱、番茄/煮	豆瓣炒筍 筍、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉片	6 .2	2 .8	2 .0	3 .0	8 29
★ 11/29	五	白米飯	喀滋雞腿排*1 雞腿排/炸	脆炒花椰 香菇、花椰菜/炒	玉米四喜 洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆/煮	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 .5	2 .2	2 .4	2 .8	8 06

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*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。