

益沅 11月菜單慈文國中

日期	星期	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	魚類	油類	糖類	熱量
11/1	五	小米飯	甜雞醬燒魚 煮：魚丁Q, 洋蔥Q, 杏鮑菇Q	肉燥蒸蛋 蒸：蛋Q, 絞肉S	脆炒高麗 炒：高麗菜Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	筍片雞丁湯 筍片, 雞丁S	6	2	2	28
11/5	二	五穀飯	韓式炸雞排 炸：雞排S, 洋蔥Q, 芝麻	蜜汁燒肉 燒：豬排S	海帶三絲 燒：芹菜Q, 海帶, 肉絲S, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 冬粉, 大白菜Q, 肉絲S	6	2	2	28
11/6	三	古早味肉燥飯	BBC豬肋排 燒：肋排S	雞塊x2 炸：雞塊S	鹽水時蔬 煮：高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 金針菇Q, 豆皮	履歷蔬菜	燒仙草 燒仙草原汁, 花豆, 綠豆Q	6	2	2	28
11/7	四	薏仁飯 (蔬食日)	照燒油豆腐 燒：油豆腐	椰漿咖哩 炒：洋芋Q, 洋蔥Q, 椰漿粉	蝦米扁蒲 燒：扁蒲Q, 蝦米	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q, 小薏仁	豆奶	6	2	28
11/8	五	白飯	紅燒豬腳 滷：豬腳丁S, 豬肉丁S, 筍干	番茄炒蛋 炒：番茄Q, 蛋Q	鐵板銀芽 炒：綠豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 韭菜Q	有機蔬菜	薑絲蕈菇湯 昆布, 肉絲S, 鴻喜菇Q, 薑絲	6	2	2	28
11/11	一	白飯	炸鹹酥雞 炸：雞肉S, 九層塔	麻婆燒豆腐 燒：豬絞肉S, 豆腐	珍菇絲瓜 煮：金針菇Q, 絲瓜Q, 紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯 杏鮑菇Q, 雞丁S, 白蘿蔔Q	6	2	2	28
11/12	二	蕎麥飯	里肌肉排 烤：里肌肉排S	茄汁福州丸 燒：福州丸S, 洋芋Q, 毛豆T	四季炒肉 燒：敏豆T, 玉米Q, 絞肉S	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 海帶芽, 味噌	6	2	2	28
11/13	三	蘑菇青醬焗烤麵	義式腿排 燒：雞排S	香Q芋泥包 蒸：芋泥包S	蒜香白花椰 炒：白花椰S, 彩椒	季節蔬菜	雞蓉南瓜濃湯 南瓜Q, 洋蔥Q, 雞絞肉T	6	2	2	28
11/14	四	黑芝麻飯	豬肉壽喜燒 燒：豬肉S, 洋蔥Q, 紅蘿蔔Q	椒鹽小雞腿x2 炸：翅小雞腿S	清炒大瓜 煮：大瓜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	筍片排骨湯 筍, 排骨S	6	2	2	28
11/15	五	白飯	鐵板豬排 燒：豬排S	辛香咖哩雞 煮：雞丁S, 洋芋Q, 毛豆T, 紅蘿蔔Q, 洋蔥	高麗粉絲 炒：高麗菜Q, 絞肉S, 冬粉	有機蔬菜	珍珠可可牛奶 珍珠, 燕麥粒, 可可粉, 奶粉	6	2	2	28
11/18	一	白飯	照燒里肌排 燒：豬排S	客家小炒 炒：豆干, 韭菜Q, 紅蘿蔔Q, 肉絲S	鮮菇花椰 燒：花椰菜S, 香菇Q	履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片S	6	2	2	28
11/19	二	糙米飯	茄汁魚丁 燒：魚丁Q, 番茄Q, 洋蔥Q	絞肉蒸蛋 蒸：雞蛋Q, 絞肉S, 青蔥	麻辣燙 滷：紅白蘿蔔Q, 海帶結, 豆皮結	有機蔬菜	養生排骨湯 紅棗, 牛蒡Q, 杏鮑菇Q, 龍骨S	6	2	2	28
11/20	三	主廚蛋炒飯	蔥油雞排 燒：雞排S, 青蔥	海鮮卷 炸：海鮮卷S, 地瓜條Q	蒜炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	季節蔬菜	麥粒冬瓜茶 蕎麥粒, 粉條, 冬瓜糖磚	6	2	2	28
11/21	四	白飯	糖醋排骨 燒：豬肉S, 排骨丁S, 洋蔥Q	蜜汁雞米花 燒：雞肉Sx3	毛豆干丁 燒：豆干丁, 玉米S, 紅蘿蔔Q, 毛豆T	有機蔬菜	酸辣湯 筍, 豆腐, 蛋Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	6	2	2	28
11/22	五	紅藜飯	椒麻棒棒雞 炸：雞腿S, 花椒	甜滷黑輪 滷：黑輪片S	紅燒杏菇洋芋 燒：杏鮑菇Q, 洋芋Q	有機蔬菜	針菇燉湯 金針菇Q, 高麗菜Q, 肉絲S, 紅蘿蔔Q	6	2	2	28
11/25	一	白飯	沙茶拌肉 煮：肉片S, 洋蔥Q, 青蔥	起司總匯蛋 炒：紅蘿蔔Q, 蛋Q, 洋芋Q, 香菇Q, 乳酪絲	腰果椒鹽百頁 炒：百頁, 腰果	履歷蔬菜	刈薯雞丁湯 刈薯Q, 雞丁S, 紅蘿蔔Q	6	2	2	28
11/26	二	麥片飯	爆炒三杯雞 炒：雞丁S, 蒜頭, 九層塔	卡滋炸豬排 炸：裹粉豬排S	高麗菜淋肉燥 炒：高麗菜Q, 絞肉S, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q, 洋蔥Q, 芹菜Q, 肉片S	6	2	2	28
11/27	三	台式炒麵	紅醬肉排 燒：豬排S	蒜味蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕, 蒜泥	黃芽五柳絲 燒：黃豆芽Q, 豆包, 紅蘿蔔Q, 香菇Q, 肉絲S	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米S, 蛋Q, 紅蘿蔔Q	6	2	2	28
11/28	四	白飯	蠔油醬爆雞 炒：雞丁S, 洋蔥Q	紅燒冬瓜 煮：冬瓜Q, 絞肉S, 香葉	奶焗白菜 煮：大白菜Q, 香菇Q, 玉米S, 紅蘿蔔Q, 奶粉	有機蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆T, 芋圓	6	2	2	28
11/29	五	紫米飯	虱目魚塊X3 炸：虱目魚塊Q	絞肉干丁 燒：絞肉S, 豆干丁, 蔥	什錦結頭菜 炒：結頭菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	味噌海芽湯 乾海帶芽, 金針菇Q, 味噌	6	2	2	28

★ 食材一律使用國產鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品，(Q)表示生產追溯QR code，(T)表示產銷履歷 營養師：沈凱瑋、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適其過敏體質者食用，請留意。 ☆ 回饋豆奶：11/7(四)