

沅益食品 114年1-2月午餐菜單

慈文國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	備註
☆ 1/1 元旦放假 ☆							
1/2	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	醬油蒸蛋 蒸：蛋Q、香菇Q	芋泥包 蒸：芋泥包S	玉米干丁 炒：玉米Q、毛豆T、豆干	有機蔬菜 綠豆銀耳湯 綠豆、白木耳	豆奶
1/3	五	白米飯	義式香草雞 燒：雞排S	綜合壽喜燒 煮：高麗菜Q、杏鮑菇Q、肉片S	芹香豆干絲 炒：白干絲、海帶絲、紅蘿蔔Q、芹Q	玉米味噌湯 玉米Q、洋蔥Q、海帶芽、味噌	
1/6	一	紫米飯	三杯雞 炒：雞丁S、蔥Q	麻婆豆腐 燒：豆腐、豬絞肉S	清炒蘿蔔絲 炒：白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	沙茶牛肉湯 肉絲S、蔥Q、紅蘿蔔Q	
1/7	二	燕麥飯	椒香雞排 油：雞排S、黑胡椒	奶香洋芋 煮：馬鈴薯Q、洋蔥Q、毛豆T、奶粉	脆炒竹筍 炒：筍、木耳Q、肉絲S、紅蘿蔔Q	瓜仔雞湯 鹽瓜、冬瓜Q、乾香菇、雞丁S	
1/8	三	日式炒烏龍	卡滋炸豬排 炸：雞排S	川味抄手x2 蒸：水餃S、豆芽菜	關東煮 煮：白蘿蔔Q、玉米Q、海帶	番茄鮮蔬湯 番茄Q、大白菜Q、杏鮑菇Q	
1/9	四	白米飯	五味拌炒雞丁 炒：雞丁S、油豆腐、彩椒Q	番茄滑蛋 炒：番茄Q、蛋Q	金茸胡瓜 炒：大瓜Q、金針菇Q、紅蘿蔔Q、肉片S	紅豆粉圓 紅豆T、粉圓	
1/10	五	糙米飯	蒜香茄汁魚 燒：魚丁Q、洋蔥Q	綜合鹹酥雞 炸：雞肉S、麵粉	年糕大白菜 炒：大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、年糕	肉骨茶湯 排骨S、白蘿蔔Q、蔥Q	
1/13	一	白米飯	鐵路大排 油：雞排S	珍珠四小丁 炒：豆干T、玉米Q、紅蘿蔔Q、涼薯Q	塔香豬肉寬粉 煮：寬冬粉、軟肉S、九層塔	補氣紅棗雞湯 冬瓜Q、雞丁S、紅棗	
1/14	二	薏仁飯	脆皮雞腿 炸：雞腿S	魚香炒蛋 炒：洋蔥Q、蛋Q、軟肉S	沙茶炒高麗 炒：高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q、雞丁S	
1/15	三	茄汁蛋炒飯	照燒腿排 燒：雞排S、白芝麻	四季炒肉 炒：軟肉Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	玉米奶酥薯條 炸：玉米餅Sx1、地瓜條Qx5	燒仙草 仙草汁、花豆、芋圓	
1/16	四	白米飯	糖醋肉丁 燒：肉丁S、洋蔥Q、彩椒Q	清香佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、枸杞	蒜味海帶根 炒：海帶根、肉絲S、芝麻	榨菜肉絲湯 榨菜絲、肉絲S、粉絲、紅蘿蔔Q	
1/17	五	蕎麥飯	京醬雞 煮：雞：雞丁S、小黃瓜Q	起司濃湯薯 燒：洋芋Q、胡蘿蔔Q、軟肉S、乳酪絲	蝦香結頭菜 炒：結頭菜Q、香菇Q、蝦米	豆腐味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	
1/20	一	麥片飯	酥炸翅腿x2 炸：雞小翅S x2	腰果蜜汁豆干 油：黑豆干、腰果片	雙色炒涼薯 炒：豆薯Q、雞毛豆T	玉米蛋花湯 玉米Q、蛋Q、紅蘿蔔Q	
寒假愉快!!							
2/11	二	蕎麥飯	義式香草燉肉 燒：肉丁S、洋芋Q、香菇Q	毛豆干丁 炒：豆干、毛豆T、軟肉S	奶香焗白菜 煮：大白菜Q、紅蘿蔔Q、奶粉	巧達濃湯 洋蔥Q、西芹Q、玉米Q	
2/12	三	古早味醬油炒飯	卡啦炸雞 炸：雞排S	沙茶蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕、蝦米	脆炒高麗菜 炒：高麗菜Q、蔥Q、紅蘿蔔Q	元宵甜湯圓 紅豆T、湯圓	
2/13	四	白米飯	蒲燒鯛魚 燒：蒲燒鯛Q、豆芽菜Q	香蔥紅絲蛋 炒：紅蘿蔔Q、洋蔥Q、蛋Q	貢丸菇菇燒 燒：杏鮑菇Q、貢丸S	枸杞燉湯 豆腐Q、雞肉片S、枸杞	豆奶
2/14	五	燕麥飯	暖薑麻油豬 煮：肉片S、香菇Q、凍豆腐	炸鹹酥雞 炸：雞丁S、九層塔	鮮筍三絲 炒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、肉片S	
2/17	一	白米飯	大醬燒肉 炒：肉片S、洋蔥Q、芝麻	關東油豆腐 煮：油豆腐	炸麥香雞 炸：雞肉S	元氣蔬菜湯 高麗菜Q、香菇Q、芹Q	
2/18	二	胚芽飯	三杯雞 炒：雞丁S、豆干、九層塔	和風蒸蛋 蒸：蛋Q、香菇Q、柴魚片	豆皮佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、豆皮	肉羹麵線 肉羹S、紅蘿蔔Q、筍、木耳Q、紅麵線	
2/19	三	蘑菇鐵板麵	BBQ醬燒肋排 燒：肋排S	美式炸雞塊x2 炸：雞塊S x2	蒜香青花菜 炒：青花菜Q、紅蘿蔔Q	木耳燉雞湯 雞丁S、木耳Q、芹Q	
2/20	四	白米飯	炸魚排 炸：魚排Q	肉末水晶煲 燒：冬粉、豬絞肉S、高麗菜Q、紅蘿蔔Q	李豆甜不辣 燒：軟豆腐Q、甜不辣Q	山藥排骨湯 枸杞、山藥Q、洋芋Q、排骨S	
2/21	五	糙米飯	蔥油嫩雞 油：雞排S	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q、軟肉S、鹹冬瓜	杏菇燒洋芋 燒：馬鈴薯Q、杏鮑菇Q、紅蘿蔔Q	粉圓冬瓜茶 珍珠、冬瓜糖	
2/24	一	白米飯	卡滋豬排 炸：雞排S	打拋干丁 炒：軟肉S、豆干、九層塔	蒜香豆芽 炒：綠豆芽Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	蔬菜清湯 高麗菜Q、蔥Q、玉米Q	
2/25	二	紫米飯	糖醋排骨 燒：豬肉T、排骨T、S、番茄Q	玉米雞茸 炒：玉米Q、洋蔥Q、雞丁T、毛豆T	大瓜鮮菇 煮：大瓜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	小魚味噌湯 小魚干、味噌、海帶芽、豆腐	
2/26	三	墨西哥香料飯	檸檬雞翅 蒸：雞翅S	甘甜炸薯條 炸：地瓜條Q	豆醬敏豆 炒：軟豆腐Q、軟肉S	綠豆西谷米 綠豆仁、西谷米	
2/27	四	麥片飯	砂鍋魚丁 煮：大白菜Q、魚丁Q	紅蔥拌高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	夜市滷味 油：豬腳Q、白蘿蔔Q、雞腿心	番茄豆腐湯 番茄Q、豆腐	
2/28 紀念日放假!							

★ 食材一律使用國產鮮肉品及非基改食材 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、曾芳瑩、張韻瑩、梁慈萱

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含穀質之穀物、大豆類、魚類製品」，不适合其過敏體質者食用，請留意。★ 回鍋豆奶：1/2、2/13(四)