

裕民田精緻午餐

慈文國中
114年1-2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全雞 雞腿 (份)	五香 雞肉 (份)	滷味 (份)	油麵 與菜 (份)	熱量 (Kcal)
1/1	三	1/1(三)放假一日								
★ 1/2	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	滷味拼盤 豆干、素肚、滷	紅絲花椰菜 花椰、紅蘿蔔/炒	香酥地瓜條 地瓜條/炸	有機 蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆、地瓜圓	豆奶	6 2 2 3 8	1 0 0 0 0
★ 1/3	五	白米飯	三杯魚 魚丁、豆干、九層塔/炒	雲集鍋貼 鍋貼/煎	玉米四喜 玉米、洋芋、紅蘿蔔、毛豆/煮	有機 蔬菜	白玉豬肉湯 蘿蔔、肉片		6 2 1 2 8	0 9 9 8 9
★ 1/6	一	小米飯	卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排/炸	香滷素雞片 素雞、杏鮑菇/滷	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔/燙	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌		6 2 2 2 8	0 5 5 8 5
★ 1/7	二	白米飯	香燒翅小腿*2 翅小腿/燒	芹炒黑輪 黑輪、芹/炒	鮮煮扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋		6 2 2 2 8	1 1 1 8 1
★ 1/8	三	主廚拌麵	蒜香豬排*1 蒜、豬排/燒	眷村蘿蔔煮 番茄、白蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉/煮	鮮肉包 肉包/蒸	季節 蔬菜	四神豬肉湯 薏仁、豬肉、洋芋		6 2 1 3 8	0 0 8 0 8
★ 1/9	四	麥片香飯	香燒雞腿排*1 雞腿排/燒	日式茶碗蒸 紅蘿蔔、青蔥、蛋/蒸	枸杞冬瓜煲 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆、QQ		6 2 2 2 8	0 1 1 9 1
★ 1/10	五	白米飯	南瓜燉豬 豬肉、南瓜/燒	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、敏豆/煮	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	有機 蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸		6 2 2 2 8	1 1 1 8 1
★ 1/13	一	紫米飯	檸檬雞翅*1 雞翅/燒	塔香打拋豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒	鮮煮大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔/煮	產銷履歷 蔬菜	海芽濃湯 海芽、蛋		6 2 2 2 8	1 7 7 9 7
★ 1/14	二	白米飯	酥炸雞腿*1 雞腿/炸	酸甜燒餃*2 水餃/燒	鮮脆高麗 高麗、紅蘿蔔/燙	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓		6 2 2 2 8	2 2 2 8 9
★ 1/15	三	義式直麵	香滷腿排*1 雞腿排/滷	杏鮑菇洋芋 杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔/煮	蒜香花椰 花椰菜、蒜/炒	季節 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、豬肉、薑絲		6 2 2 3 8	1 4 4 0 4
★ 1/16	四	糙米飯	筍香滷肉 肉片、筍/燒	番茄炒蛋 番茄、蛋、洋蔥/炒	白菜豬肉丸 豬肉丸、大白菜、紅蘿蔔/燒	有機 蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片		6 2 2 2 8	2 2 2 9 1
★ 1/17	五	白米飯	暖呼麻油雞 雞丁、薑、高麗菜/燒	炒三絲 海帶絲、干絲、紅絲/拌	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/燙	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		6 2 2 3 8	2 2 2 0 0
★ 1/20	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥、蔥/炒	玉米炒毛豆 玉米、紅蘿蔔、毛豆、馬鈴薯/炒	滷味燙 高麗、金針菇、豆皮/煮	產銷履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包、肉片		6 2 2 3 8	1 1 1 0 0
★ 2/11	二	白米飯	酥炸魚丁 魚丁/炸	BBQ甜不辣 甜不辣、洋蔥/煮	蘿蔔和風煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	日式豆腐湯 味噌、豆腐		6 2 2 3 8	0 0 6 0 6
★ 2/12	三	烏龍拌麵	黑胡椒豬排*1 豬排/燒	紅燒油豆腐 油豆腐/燒	家常滷白菜 大白菜、香菇絲、木耳/煮	季節 蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓、芹、肉絲、香菇絲		6 2 2 2 8	0 0 7 0 0
★ 2/13	四	海苔香鬆飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	番茄燴蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	紅豆湯 紅豆、QQ	豆奶	6 2 2 2 8	0 8 8 8 8
★ 2/14	五	小米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	雞堡地瓜條 雞堡、地瓜條/炸	黃瓜煮 黃瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機 蔬菜	眷村肉絲湯 肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲		6 2 2 3 8	1 9 9 0 9
★ 2/17	一	胚芽米飯	脆皮雞翅*1 雞翅/炸	蔥燒豆腐 豆腐、絞肉、毛豆/煮	紅絲高麗 高麗、紅蘿蔔/煮	產銷履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		6 2 1 3 8	1 2 2 0 2
★ 2/18	二	白米飯	壽喜燒豬肉 豆芽、肉片/燒	Q嫩蒸蛋 紅蘿蔔、青蔥、蛋/蒸	肉片炒筍 筍、肉片、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片		6 2 2 2 8	1 1 1 8 1
★ 2/19	三	茄汁義大利麵	天使雞腿排*1 雞腿排/燒	芋泥包 芋泥包/蒸	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇/煮	季節 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6 2 2 2 8	0 2 2 9 2
★ 2/20	四	白米飯	鐵路豬排*1 豬排/燒	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	繽紛花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ		6 2 2 3 8	1 1 1 0 1
★ 2/21	五	五穀飯	蜜汁燒魚 豆干、魚丁、芝麻/燒	日式關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機 蔬菜	韓式昆布湯 昆布、黃豆芽、肉片		6 2 2 2 8	2 2 2 0 3
★ 2/24	一	紫米飯	醬爆豬柳條 豬柳、洋蔥/燒	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	鮮煮胡瓜 紅蘿蔔、胡瓜/煮	產銷履歷 蔬菜	羅宋番茄湯 高麗菜、金針、番茄、肉片		6 2 2 2 8	0 8 8 8 8
★ 2/25	二	白米飯	獵人燉雞 雞肉、馬鈴薯、番茄/燉	雞塊薯條 雞塊、地瓜條/炸	滷白菜 大白菜、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米		6 2 2 3 8	2 2 2 0 8
★ 2/26	三	香噴噴肉燥飯	黃金炸豬排*1 豬排/炸	木耳豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/煮	紅絲豆芽 豆芽、紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片		6 2 2 3 8	2 2 2 0 1
★ 2/27	四	小米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	青蔥菜脯炊蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	油腐鑲肉 油豆腐、絞肉/燒	有機 蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜、肉片		6 2 2 2 8	0 9 9 0 3
2/28	五	和平紀念日放假								

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 譚心惠

*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