

裕民園精緻午餐



慈文國中
114年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全日供應 (份)	主菜供應 (份)	湯品供應 (份)	點心供應 (份)	熱食 (Kcal)			
5/1	四	白米飯	酸甜魚條*3 0魚條/燒	BBQ甜不辣 0甜不辣、0洋蔥/煮	蝦香扁蒲 0扁蒲、0紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 0南瓜、0蛋、0玉米	6 8	2 4	2 0	3 0	8 4	1
5/2	五	燕麥飯	嘎蹦脆雞腿*1 C雞腿/炸	麻婆豆腐 豆腐、0毛豆、C絞肉/煮	鮮炒高麗 0高麗菜、0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 0蘿蔔、0肉骨茶包、C肉片	6 2	2 8	2 2	2 8	8 2	5
5/5	一	小米飯	吮指炸雞翅*1 C雞翅/炸	塔香打拋豬 C絞肉、0番茄、干丁、九層塔/炒	木耳黃瓜煮 0木耳、0大黃瓜、0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 0番茄、0高麗菜、C豬肉片	6 2	2 8	2 0	2 0	8 9	
5/6	二	白米飯	壽喜燒豬肉 C肉片、0豆芽/炒	招牌佛跳牆 0大白菜、蝦皮、0木耳絲、豆皮/煮	泰式燒餃*2 C水餃/燒	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	6 7	2 4	2 2	2 9	8 3	5
5/7	三	古早味肉燥飯	蜜汁雞腿排*1 C雞腿排/燒	紅燒油豆腐 油豆腐、C絞肉/燒	鮮菇炒筍 竹筍、0鮮菇、0紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 0蘿蔔、C排骨	6 8	2 7	1 9	2 9	8 5	7
5/8	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	番茄燴蛋 0番茄、0洋蔥、0蛋/燴	麻辣燙 0高麗、0金針菇、C小丸子、泡麵/煮	台式菜頭粿 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜	冬瓜雞湯 0冬瓜、C雞丁、薑絲	6 6	2 7	2 2	2 8	8 4	6
5/9	五	白米飯	三杯雞 C雞丁、C米血、九層塔/燒	香酥地瓜條 0地瓜條/炸	鮮菇結頭菜 0結頭菜、0鮮菇、C肉片、海帶結/煮	有機蔬菜	眷村肉羹湯 C肉羹、筍絲、0木耳絲、0紅絲	6 8	2 3	1 9	3 0	8 3	1
5/12	一	麥片0飯	紅燒嫩豬 C肉丁、0蘿蔔/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	鹹水時蔬 0高麗菜、0金針菇、T敏豆/煮	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海帶、0蛋	6 2	2 7	2 2	2 8	8 1	8
5/13	二	白米飯	蔥油嫩魚 0魚丁、蔥、0洋蔥/煮	椒鹽愛心黑輪*2 0黑輪塊/炸	蛋酥滷白菜 0蛋、0大白菜、0紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	麥片可可亞 麥片、可可粉、西米露	6 5	2 4	2 3	2 9	8 2	3
5/14	三	紅醬義大利麵	黃金炸豬排 C豬排/炸	鮮炒花椰 C花椰、0紅蘿蔔、C肉絲/炒	飄香蒸肉包 C肉包/蒸	季節蔬菜	筍香肉片湯 筍、C豬肉	6 3	2 6	2 0	3 0	8 2	1
5/15	四	小米飯	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	蘿蔔煮 0蘿蔔、0紅蘿蔔、0甜不辣、海帶結/煮	濃香咖哩 0洋芋、0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6 7	2 4	1 8	2 9	8 2	5
5/16	五	白米飯	正宗回鍋肉 C肉片、豆干、0高麗菜/煮	紅絲乳酪蛋 0紅蘿蔔、0蛋、0洋蔥、起司/炒	遊龍鍋貼 C鍋貼/煎	有機蔬菜	昆布湯 0黃豆芽、昆布、C肉片	6 2	2 6	2 1	3 0	8 7	
5/19	一	蕎麥米飯	塔香酥雞丁 C雞丁、九層塔/炸	客家小炒 0芹、豆干、0紅蘿蔔/炒	白菜滷 0大白菜、0木耳、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜白肉湯 C肉片、酸菜	6 2	2 7	2 1	3 0	8 2	4
5/20	二	白米飯	烤肉醬風肉排*1 C里肌排/燒	茄汁炒蛋 0番茄、0洋蔥、0蛋/燴	鐵板銀芽 0豆芽、0韭菜、0紅蘿蔔、C肉絲/燙	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆、地瓜圓	6 3	2 8	1 9	2 8	8 2	5
5/21	三	夜市鐵板麵	香滷雞腿排*1 C雞腿排/滷	雞塊甜不辣 C雞塊、0甜不辣/炸	枸杞冬瓜燒 枸杞、0冬瓜、C絞肉/燒	季節蔬菜	火鍋菇菇湯 0高麗菜、0香菇、0金針菇、C肉片	6 8	2 7	1 9	3 0	8 6	1
5/22	四	紫米香飯	筍香滷肉 C肉角、筍/燒	Q嫩蒸蛋 0蛋、蔥、0紅蘿蔔/蒸	日式燉蘿蔔 0蘿蔔、0紅蘿蔔、0鮮菇/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 0玉米、0蛋、0紅蘿蔔	6 5	2 6	2 4	2 8	8 3	6
5/23	五	海苔香鬆飯	西西里翅小腿*2 C翅小腿/燒	鮮菇刺瓜 0刺瓜、0鮮菇/煮	螞蟻上樹 0高麗菜、C絞肉、冬粉、蔥/炒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 芹、0蘿蔔、C貢丸	6 5	2 7	2 1	2 8	8 3	6
5/26	一	燕麥飯	酥炸魚丁 0魚丁、百頁/炸	玉米燴毛豆 0玉米、0毛豆仁、0洋芋、0紅蘿蔔/燒	家常白菜滷 0大白菜、0紅蘿蔔、0鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6 6	2 5	2 0	2 8	8 6	
5/27	二	白米飯	濃郁咖哩雞 C雞丁、0馬鈴薯、0紅蘿蔔/煮	魷魚丸地瓜條 C魷魚丸、0地瓜條/炸	鮮炒蒲瓜 0蒲瓜、C絞肉/煮	有機蔬菜	番薯芋圓湯 T地瓜、芋圓	6 5	2 7	2 2	2 7	8 3	4
5/28	三	什錦拌麵	香蒜大排*1 蒜、C豬肉排/燒	油蔥肉燥 C絞肉、干丁、油蔥/燒	鮮炒高麗菜 0高麗菜、0紅蘿蔔、蝦皮/煮	季節蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、0紅絲、0蛋	6 7	2 5	1 9	2 8	8 0	3
5/29	四	糙米飯	糖醋雞腿排*1 C卡拉雞腿排/燒	青蔥菜脯炊蛋 0蛋、菜脯、蔥/炒	眷村蘿蔔煮 0番茄、0白蘿蔔、0紅蘿蔔、C絞肉/煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 0黃瓜、C肉片	6 2	2 8	1 9	3 0	8 2	7
5/30	五	端午節連假~											

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 譚芯惠

*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

