



慈文國中

114年5月菜單



★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章係由農委會統一QR碼一證到底
註冊編號：D005718

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	香Q白飯	岩燒豬排*1 豬排S-燒	家常油腐 油腐絞肉S-燒	地瓜薯條 甘薯條履歷-炸	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.3	2	3.2	843
2	五	麥片飯	安東燉雞 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔Q-燉	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-炒	沙茶白玉 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q肉絲S	7	2.4	2	3	855
5	一	香Q白飯	黑椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	茶碗蒸 雞蛋Q-蒸	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3.2	837
6	二	胚芽米飯	燒烤雞翅*1 雞翅S-烤	咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	6.8	2.4	2	3	841
7	三	沙茶肉絲 炒麵	香酥魚排*1 虱目魚排Q-炸	豆沙包 豆沙包S-蒸	培根高麗菜 高麗菜Q培根S紅蘿蔔Q-炒	冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	6.5	2.4	2	3.3	834
8	四	蔬食日 香鬆飯	甜醬油腐 油腐-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	味噌小魚湯 小魚干海帶芽	6.5	2.5	2	3	828
9	五	燕麥飯	打拋豬 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	蜜汁黑干 黑豆干-燒	髮菜福州丸 福州丸S雞蛋Q髮菜紅蘿蔔Q-煮	金針排骨湯 乾金針木耳Q排骨S	6.5	2.6	2	3	835
12	一	胚芽米飯	三杯燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	韓式泡菜鍋 大白菜Q肉片S泡麵-煮	田園彩丁 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-炒	肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	6.7	2.4	2	3	834
13	二	麥片飯	醬滷排骨*1 排骨S-滷	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	木耳佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	香菇雞湯 蘿蔔Q雞丁S香菇Q	6.5	2.5	2	3	828
14	三	什穀米飯	鹽酥雞 雞丁S-炸	黃瓜魚丸 黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片木耳Q-炒	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.5	2.4	2	3.2	829
15	四	雞肉飯	香蒜里肌*1 里肌排S-滷	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	雞塊*2 雞塊S-炸	紅豆烤奶 紅豆Q圓奶粉	6.5	2.5	2	3.2	837
16	五	5A++ 海苔飯	蠔香雞腿排*1 雞腿排S-滷	古早味肉燥 絞肉S碎干丁-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q-煮	芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3	820
19	一	燕麥飯	蒜味燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	油腐肉末 油腐絞肉S-滷	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	肉羹湯 肉羹S蘿蔔Q雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q	6.7	2.5	2	3	842
20	二	胚芽米飯	BBQ大排*1 排骨S-滷	椒鹽甜不辣 甜不辣Q-炸	彩繪三絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	木耳金針湯 乾金針木耳Q雞丁S	6.8	2.4	2	3	841
21	三	焗烤義大利麵	炸啦脆皮雞*1 雞排S-炸	沙茶滷味 豆干素肚-滷	什炒蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	6.5	2.4	2	3.3	834
22	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮筍炒肉絲 筍Q肉絲S-炒	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-燒	味噌湯 豆腐小魚干	6.7	2.4	2	3	834
23	五	小米飯	香滷雞腿*1 雞腿S-滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	莎莎肉醬 洋蔥Q絞肉S蕃茄Q玉米粒Q-煮	冬瓜茶QQ 山粉圓Q圓	6.8	2.5	2	3.2	858
26	一	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	四寶肉醬 干丁毛豆履歷絞肉S紅蘿蔔Q-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	大頭菜湯 大頭菜Q肉絲S	6.6	2.4	2	3	827
27	二	糙米飯	酥炸豬排*1 豬排S-炸	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	6.5	2.5	2	3.3	841
28	三	台式炒飯	蒜香雞翅*1 雞翅S-滷	柴香白菜 白菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮	夜市魷魚羹 筍T魷魚羹S-炒	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.5	2.5	2	3	828
29	四	燕麥飯	黑椒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	海帶排骨湯 海帶結排骨S	6.5	2.5	2	3	828

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：5/8(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣