

沅益食品美味午餐 114年9月菜單 慈文國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	魚蛋	蔬菜	油麵	熱湯
9/1	-	白飯	蒙古烤肉 炒:肉片S, 洋葱0, 綠豆芽0	腰果干丁 炒:豆干, 毛豆0, 腰果	桑耳黃瓜 炒:大黃瓜0, 紅蘿蔔0, 木耳0	履歷蔬菜	金針肉絲湯 乾金針, 金針菇0, 肉絲S	6	2	2	8
9/2	=	麥片飯	醬燒魚丁 煮:魚丁0, 豆腐, 甜椒0	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔0, 蛋0, 洋葱0	肉燥淋高麗 煮:高麗菜0, 絞肉S	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔0, 丸子0, 芹0	6	2	2	8
9/3	三	香蔥蛋炒飯	炸雞翅	蒜泥素雞 燒:素雞	西魯肉 燒:大白菜0, 紅蘿蔔0, 肉絲S, 蝦米, 乾香菇	季節蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆, 小薏仁, QQ	6	2	2	8
9/4	四	白飯 (蔬食0)	滷蛋油豆腐 油:油豆腐, 蛋0	敏豆肉絲 炒:敏豆0, 肉絲S, 甜椒0	肉末冬粉 炒:冬粉, 高麗菜0, 木耳0, 紅蘿蔔0, 絞肉S	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐, 小魚干, 味噌	6	2	2	8
9/5	五	紫米飯	塔香雞丁 燒:雞丁S, 雞腿, 九層塔	黃金炸餃+玉米餅 炸:水餃S×2, 玉米餅×1	餅冬瓜麵筋 煮:冬瓜0, 麵筋0, 水煮花生	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米0, 蛋0, 紅蘿蔔0	6	2	2	8
9/8	-	小米飯	脆皮豬排 炸:豬排S	麻婆豆腐 炒:豆腐, 絞肉S	芋香白菜 炒:大白菜0, 木耳0, 紅蘿蔔0, 芋頭0	履歷蔬菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽0, 肉絲0, 紅蘿蔔0	6	2	2	8
9/9	=	白飯	日式蒲燒鯛 煮:蒲燒鯛0, 豆芽菜0	筍炒肉片 炒:筍, 肉片S, 紅蘿蔔0	銀羅油豆干 油:白蘿蔔0, 豆干	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 蛋0	6	2	2	8
9/10	三	焗烤義大利麵	香草雞腿排 油:雞排S	香Q芋泥包 蒸:芋泥包S	蒜香花椰菜 炒:花椰菜0, 紅蘿蔔0	季節蔬菜	羅宋湯 番茄0, 洋葱0, 芹0, 肉片S	6	2	2	8
9/11	四	白飯	糖醋排骨 燒:肉丁S, 排骨丁S, 洋葱0	珍珠洋芋 炒:玉米0, 洋芋0, 紅蘿蔔0, 毛豆0	炸甜不辣 炸:甜不辣0, 芹0	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆T, 地瓜圓	6	2	2	8
9/12	五	五穀飯	塔香三杯雞 炒:雞丁S, 九層塔	番茄炒蛋 炒:番茄0, 蛋0, 洋葱0	清炒甜薯 炒:涼薯0, 紅蘿蔔0, 木耳0	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜0, 玉米0, 洋葱0	6	2	2	8
9/15	-	白飯	卡啦炸雞腿 炸:雞腿S	客家小炒 炒:豆干片, 芹0, 肉絲S	鐵板豆芽 炒:綠豆芽0, 韭菜0, 紅蘿蔔0	履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜0, 肉片S	6	2	2	8
9/16	=	糙米飯	百香果肉丁 燒:肉丁S, 洋葱0, 甜椒0	冬瓜肉燥 炒:冬瓜0, 絞肉S	芝香敏豆 炒:敏豆0, 紅蘿蔔0, 芝麻	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲, 木耳0, 紅蘿蔔0, 豆腐, 肉絲S	6	2	2	8
9/17	三	古早味肉燥飯	紅燒雞翅 油:雞翅S	炸蝦捲+薯條 炸:蝦捲S×1, 地瓜條0	鮮肉鮮瓜 炒:絲瓜0, 肉片S, 紅蘿蔔0	季節蔬菜	芋香西米露 芋頭0, 西谷米, 奶粉	6	2	2	8
9/18	四	紅藜飯	鐵路豬排 燒:豬排S	香蔥菜脯蛋 炒:蛋0, 碎脯, 青蔥	清炒高麗 炒:高麗菜0, 木耳0	有機蔬菜	海結肉絲湯 海帶結, 肉絲S	6	2	2	8
9/19	五	白飯	花雕雞 煮:雞丁S, 杏鮑菇0, 枸杞	關東煮 煮:白蘿蔔0, 油豆腐, 黑輪0	椒香洋芋絲 炒:洋芋0, 肉絲S, 紅蘿蔔0, 黑胡椒	有機蔬菜	味噌湯 高麗菜0, 蛋0, 味噌	6	2	2	8
9/22	-	玉米飯	筍干炆肉 油:肉丁S, 豬腳丁0, 筍干	香芹拌干絲 炒:白干絲, 芹0, 紅蘿蔔0	開陽佛手瓜 炒:佛手瓜0, 木耳0, 蝦米	履歷蔬菜	香菇豆腐羹 豆腐, 肉絲S, 香菇0, 紅蘿蔔0	6	2	2	8
9/23	=	白飯	洋芋嫩雞 煮:雞丁S, 洋芋0, 紅蘿蔔0	咖哩粉絲煲 冬粉, 絞肉S, 高麗菜0, 洋葱0	鮮菇白菜 炒:大白菜0, 菇0, 紅蘿蔔0	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔0, 肉片S, 蒜仁	6	2	2	8
9/24	三	日式炒烏龍	秘醬豬排 燒:豬排S	炸雞塊x2 炸:雞塊S×2	肉絲黃芽 炒:黃豆芽0, 肉絲S, 木耳0, 紅蘿蔔0	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜0, 小薏仁, 肉片S	6	2	2	8
9/25	四	燕麥飯	香油雞腿 油:雞腿S	起司蒸蛋 蒸:蛋0, 起司	什錦大瓜 炒:大黃瓜0, 紅蘿蔔0, 菇0	有機蔬菜	薏仁冬瓜露 小薏仁, 冬瓜糖	6	2	2	8
9/26	五	白飯	虱目魚排 炸:虱目魚排0	洋蔥肉柳 炒:肉柳0, 洋葱0, 甜椒0	田園三色 炒:玉米0, 紅蘿蔔0, 毛豆0, 雞肉T	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 冬粉, 肉絲S, 榨菜絲	6	2	2	8
9/29	-	9/27-9/29 教師節連假，本日不供餐！									
9/30	=	白飯	照燒豬排 燒:豬排S	瓜仔干丁 油:豆干丁, 碎瓜, 絞肉S	寧波年糕煮 煮:大白菜0, 香菇0, 年糕, 紅蘿蔔0	有機蔬菜	肉絲蔬菜湯 高麗菜0, 金針菇0, 肉絲S	6	2	2	8

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

◎ 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」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:9/4(四)

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品，(0)表示生產追溯QR code，(T)表示產銷履歷

營養師:沈凱璇、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱