

裕民園精緻午餐



慈文國中
114年9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧類(份)	豆類(份)	蔬菜類(份)	海陸空(份)	熱量(kcal)
★ 9/1	一	白米飯	 蔥香豬煲 肉柳C. 洋葱O. 蔥/炒	珍珠肉末 玉米O. 毛豆仁C. 紅蘿蔔O. 絞肉C/燒	砂鍋白菜 大白菜O. 豆皮. 蛋O. 木耳O/煮	產銷履歷蔬菜 味噌豆腐湯 味噌. 豆腐	6	2	2	2	83
★ 9/2	二	燕麥飯	西西里翅小腿*2 翅小腿C/燒	濃香咖哩 洋葱O. 紅蘿蔔O/煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜O. 香菇O. 絞肉C/煮	有機蔬菜 芹香貢丸湯 芹O. 蘿蔔O. 貢丸C	6	2	2	2	80
★ 9/3	三	什錦拌麵	香蒜大排*1 蒜. 豬肉排C/燒	飄香蒸肉包 肉包C/蒸	脆炒高麗菜 高麗菜O. 紅蘿蔔O. 蝦皮/煮	季節蔬菜 四神湯 薏仁. 豬肉C. 洋葱O	6	2	1	2	82
★ 9/4	四	海苔香鬆飯(蔬食日)	洋蔥炒蛋 蛋O. 洋葱O. 紅蘿蔔O/炒	蒜味花椰菜 蒜. 花椰菜C. 紅蘿蔔O/炒	眷村蘿蔔煮 番茄O. 白蘿蔔O. 紅蘿蔔O. 絞肉C. 海帶結/煮	有機蔬菜 番薯芋圓湯 地瓜T. 芋圓	6	2	2	3	81
★ 9/5	五	糙米飯	泡菜豚肉鍋 高麗O. 泡菜. 肉片C. 金針菇O/煮	韭菜炒豆芽 豆芽O. 韭菜O. 紅蘿蔔O. 肉絲C/炒	香燒凍腐 凍豆腐. 洋葱O/燒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜O. 玉米O. 蛋O	6	2	2	2	86
★ 9/8	一	小米飯	檸檬雞翅*1 檸檬雞翅C/燒	塔香打拋豬 絞肉C. 番茄O. 干丁. 九層塔/炒	木耳黃瓜煮 木耳O. 大黃瓜O. 紅蘿蔔O/煮	產銷履歷蔬菜 番茄羅宋湯 番茄O. 高麗菜O. 豬肉片C	6	2	2	3	83
★ 9/9	二	白米飯	 柱侯燉魚 魚丁O. 洋葱O. 紅蘿蔔O/燉	蝦香白菜滷 大白菜O. 木耳O. 蝦皮/煮	芹香黑輪 西芹O. 黑輪O/炒	有機蔬菜 綠豆O 綠豆. O	6	2	2	2	83
★ 9/10	三	古早味肉燥飯	招牌雞腿排*1 雞腿排C/燒	番茄燴蛋 番茄O. 洋葱O. 蛋O/燴	香滷拼盤 素雞. 海帶根. 杏鮑菇O/煮	季節蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔O. 排骨	6	2	1	2	85
★ 9/11	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片C. 豆芽O/炒	螞蟻上樹 高麗菜O. 絞肉C. 冬粉. 蔥/炒	鮮菇炒筍 竹筍O. 鮮菇O. 紅蘿蔔O/炒	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜O. 雞丁C. 薑絲	6	2	2	2	82
★ 9/12	五	白米飯	卡拉雞排*1 卡拉雞排C/炸	蒸蛋 蔥. 紅蘿蔔O. 蛋O/蒸	蕪菁燒海結 結頭菜O. 紅蘿蔔O. 肉片C. 海帶結/煮	有機蔬菜 眷村肉羹湯 肉羹C. 筍絲. 木耳絲O. 紅絲O	6	2	2	2	83
★ 9/15	一	麥片Q飯	黃金燉豬 肉丁C. 南瓜O/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜. 豆腐/燒	蝦香高麗菜 高麗菜O. 紅蘿蔔O. 蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜 海芽濃湯 海帶. 蛋O	6	2	2	2	82
★ 9/16	二	白米飯	芝麻蜜燒雞 雞丁C. 四分干. 芝麻/炒	酸甜燒餃*2 水餃C/燒	蛋酥滷白菜 蛋O. 大白菜O. 紅蘿蔔O. 蝦皮/煮	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜茶磚. 山粉圓	6	2	2	2	83
★ 9/17	三	義大利麵	黃金炸豬排*1 豬排C/炸	鮮炒花椰 花椰C. 紅蘿蔔O. 肉絲C/炒	奶香杏鮑菇洋芋 馬鈴薯O. 紅蘿蔔O. 杏鮑菇O/煮	季節蔬菜 筍香肉片湯 筍片. 豬肉C	6	2	2	3	81
★ 9/18	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿C/燒	香菇蘿蔔煮 蘿蔔O. 紅蘿蔔O. 香菇O/煮	青蔥菜脯炊蛋 蛋O. 菜脯. 蔥O/炒	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐. 味噌	6	2	1	2	80
★ 9/19	五	小米飯	 京醬豬柳 豬柳O. 洋葱O. 紅蘿蔔O/燒	開陽扁蒲 扁蒲O. 紅蘿蔔O. 蝦皮. 絞肉C/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸C/炸	有機蔬菜 昆布湯 黃豆芽O. 昆布. 肉片C	6	2	2	2	82
★ 9/22	一	蕎麥米飯	糖醋魚丁 魚丁O. 甜椒O/燒	沙茶客家小炒 芹O. 豆干. 肉絲C. 紅蘿蔔O/炒	招牌佛跳牆 大白菜O. 蝦皮. 木耳絲O. 豆皮/煮	產銷履歷蔬菜 暖暖肉骨茶 蘿蔔O. 肉骨茶包. 肉片C	6	2	2	3	82
★ 9/23	二	白米飯	和風豬排*1 豬排C/燒	茄汁炒蛋 番茄O. 洋葱O. 蛋O/燴	蒙古炒肉絲 豆芽O. 韭菜O. 紅蘿蔔O. 肉絲C/燙	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆T. 地瓜圓	6	2	1	2	82
★ 9/24	三	夜市鐵板麵	香滷雞腿排*1 雞腿排C/滷	雞塊甜不辣 雞塊C. 甜不辣O/炸	冬瓜肉燥 枸杞. 冬瓜O. 絞肉C/燒	季節蔬菜 火鍋菇菇湯 高麗菜O. 香菇O. 金針菇O. 肉片C	6	2	2	2	85
★ 9/25	四	紫米香飯	可樂滷扣肉 豬肉丁C. 筍干/燒	麻辣燙 高麗O. 金針菇O. 肉片C. 泡麵/煮	日式關東煮 蘿蔔O. 紅蘿蔔O. 油腐. 鮮菇O/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米O. 蛋O. 紅蘿蔔O	6	2	2	2	83
★ 9/26	五	白米飯	酥脆炸雞腿*1 雞腿C/炸	鮮菇刺瓜 刺瓜O. 鮮菇O. 絞肉C/煮	海帶白干絲 海帶絲. 白干絲. 紅絲O/拌	有機蔬菜 酸菜白肉湯 肉片C. 酸菜	6	2	2	2	86
9/29	一	教師節補假一天~									
★ 9/30	二	麥片香飯	香酥虱目魚排*1 虱目魚排C/炸	香煎鍋貼 鍋貼C/煎	芋香白菜 大白菜O. 紅蘿蔔O. 木耳O. 芋頭O/煮	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜. 蛋O	6	2	2	2	86

★ 標示為三章一O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