



慈文國中

114年10月菜單



皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



食安標章認證合格 - QR Code 一掃即知
衛生局公告：1090927

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	三	咖哩炒飯	避風塘豬排*1 豬排S-炸	★台南魷魚羹 筍丁魷魚羹S-煮	★芹炒彩絲 芹菜Q干絲肉絲紅蘿蔔履歷-炒	★紅豆烤奶 紅豆履歷奶粉Q圓	6.5	2.5	2	3	828
2	四	蔬食日 香鬆飯	★紅蔥豆干 豆干絞肉S-煮	★海帶滷蛋 海帶結雞蛋Q-滷	玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S毛豆履歷-炒	★味噌豆腐湯 豆腐	6.7	2.6	2	3.2	858
3	五	小米飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	紅仁扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷-炒	★南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.5	2.5	2	3.3	841
6	一	~中秋節放假~									
7	二	燕麥飯	香滷雞腿*1 雞腿S-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	鮮菇時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮	金針肉絲湯 乾金針T肉絲S木耳Q	6.6	2.5	2	3	835
8	三	白醬螺旋麵	醬燒豬排*1 豬排S-滷	★甜醬油腐 油腐黑輪Q-煮	★豆沙包 豆沙包S-蒸	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.7	2.6	2	3	849
9	四	香Q白飯	★麻婆魚丁 魚丁豆腐-煮	鮮肉鍋貼 鍋貼S-炸	★蛋香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	★綠豆QQ湯 綠豆Q圓	6.8	2.5	2	3.3	862
10	五	~國慶日放假~									
13	一	麥片飯	可樂雞翅*1 雞翅S-滷	★蛋酥白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-煮	★炸醬干丁 干丁絞肉S毛豆履歷-煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q排骨S	6.7	2.6	2	3.2	858
14	二	海苔飯	福菜燉肉 肉丁S福菜T-煮	黃金甘薯條 甘薯條履歷-炸	小瓜肉絲 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.7	2.5	2	3	842
15	三	台式炒飯	韓式羊腩雞 雞丁S-燒	滷蘿蔔煮 白蘿蔔Q紅蘿蔔履歷海帶結-煮	★夜市甜不辣 芹菜Q甜不辣Q-炒	★雪耳甜湯 白木耳	6.5	2.6	2	3.3	849
16	四	小米飯	上菜囉 粉蒸肉 肉丁S地瓜履歷-蒸	★茄汁豆腐蛋 雞蛋Q豆腐-煮	塔香寬粉 寬粉絞肉S-炒	時瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	6.9	2.7	2	3	871
17	五	胚芽米飯	★香酥魚排*1 魚排S-炸	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★麵線羹湯 麵線T肉羹S紅蘿蔔履歷木耳Q雞蛋Q	6.6	2.6	2	3.3	856
20	一	糙米飯	★醋溜魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	★干片小炒 干片木耳Q-炒	★紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	四寶甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.7	2.6	2	3	849
21	二	什穀米飯	酥炸湯翅*1 雞翅S-炸	木耳佛手瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-煮	日式時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.6	2.6	2	3	842
22	三	焗烤義大利麵	黑椒排骨*1 豬排S-滷	雞米花 雞米花S-炸	★蒜蓉滷味 黑豆干素肚酸菜T-滷	金針湯 乾金針T木耳Q雞丁S	6.6	2.8	2	3.3	871
23	四	香Q白飯	五香雞腿*1 雞腿S-滷	瓜仔肉燥 碎瓜丁絞肉S-煮	★茶碗蒸 雞蛋Q-蒸	★白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷魷魚羹S雞蛋Q	6.8	2.5	2	3.1	853
24	五	~光復節放假~									
27	一	小米飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	6.6	2.5	2	3.1	839
28	二	胚芽米飯	筍香滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S-炒	糖醋獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	6.9	2.6	2	3	863
29	三	蒜香炒飯	蒜香雞腿*1 雞腿S-滷	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★油腐肉末 油腐絞肉S-煮	★綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2	3	828
30	四	麥片飯	醬燒豬排*1 豬排S-燒	雞塊*2 雞塊S-炸	柴香白玉煮 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q-煮	★味噌海芽湯 海帶芽小魚乾	6.5	2.7	2	3.3	856
31	五	香Q白飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S	6.7	2.6	2	3.1	854

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依寬

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：10/2(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣

※過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。