

裕民田精緻午餐



慈文國中
114年10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)	蛋類(份)	魚肉類(份)	蔬菜類(份)	熱量(kcal)
★ 10/1	三	番茄義大利麵	香檸雞翅*1 檸檬雞翅C/燒	豆沙包 豆沙包C/蒸	薑菇蒲瓜煮 紅蘿蔔0. 蒲瓜0. 鮮菇0/煮	蜜豆燒仙草 仙草. 蜜豆. 芋圓. 00	6	2	2	3	8	3
★ 10/2	四	海苔香鬆飯(蔬食日)	瓜仔肉燥 絞肉C. 干丁. 瓜仔/煮	蒸蛋 蛋0. 紅蘿蔔0. 蔥0/蒸	韭菜銀芽 豆芽0. 紅蘿蔔0. 韭菜0/炒	南瓜濃湯 南瓜0. 蛋0. 玉米C	6	2	1	2	8	2
★ 10/3	五	小米飯	油腐蠔油魚 魚丁0. 油腐. 鮮菇0/燒	地瓜薯條 地瓜薯條0/炸	和風白玉 蘿蔔0. 紅蘿蔔0. 肉片C/煮	蔬菜總匯湯 金針菇0. 高麗菜0. 肉片C	6	2	2	3	8	7
10/6	一	~中秋節放假一天~										
★ 10/7	二	麥片香飯	黑胡椒豬柳 豬肉C. 洋蔥0. 蔥0/炒	酥炸雞堡排 雞堡排C/炸	鮮炒高麗 高麗0. 紅蘿蔔0/炒	味噌海芽湯 味噌. 海芽. 豆腐	6	2	2	3	8	1
★ 10/8	三	豬肉烏龍麵	天使雞腿排*1 雞腿排C/燒	滷味拼盤 素雞. 杏鮑菇0. 九層塔0. 海帶根. 絞肉C/燒	香燻鮮筍 筍0. 蒜. 紅蘿蔔0/燻	綠豆湯 綠豆. 00	6	2	2	2	8	1
★ 10/9	四	白米飯	香酥雞腿*1 雞腿C/炸	糖醋黑輪 西芹0. 黑輪0/炒	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜0. 絞肉C. 枸杞/燒	蘿蔔雞湯 鮮菇0. 雞丁C. 蘿蔔0	6	2	2	2	8	2
10/10	五	~國慶日放假一天~										
★ 10/13	一	麥片飯	泰式卡拉雞排*1 卡拉雞腿排C/燒	白鑽燴蜜干 黑豆干. 芝麻/滷	培根高麗 培根. 高麗菜0. 紅蘿蔔0/炒	酸菜白肉湯 酸菜. 肉片C	6	3	2	3	8	4
★ 10/14	二	白米飯	椒鹽魚排*1 魚排0/炸	茄汁燴蛋 蛋0. 番茄0. 洋蔥0/炒	拌炒三絲 海帶絲. 白干絲. 紅絲0/拌	筍片湯 筍片. 鮮菇0. 肉片C	6	2	2	2	8	0
★ 10/15	三	羅勒麵	香燒翅小腿*2 翅小腿C/燒	奶燴洋芋塊 馬鈴薯0. 杏鮑菇0. 紅蘿蔔0/煮	醬燒甜不辣 甜不辣0. 芝麻/燒	香芋西米露 西米露. 芋頭0	6	2	1	2	8	0
★ 10/16	四	白米飯	京醬肉絲 肉絲C. 豆芽0/燒	雞塊地瓜條 雞塊C. 地瓜條0/炸	古早味滷白菜 大白菜0. 紅蘿蔔0. 豆皮. 金針菇0/煮	香濃玉米湯 玉米0. 蛋0. 紅蘿蔔0	6	2	2	2	8	3
★ 10/17	五	胚芽米飯	香滷雞腿*1 雞腿C/滷	螞蟻上樹 冬粉. 高麗菜0. 絞肉C/炒	木須黃瓜 黃瓜0. 紅蘿蔔0. 木耳0/煮	暖暖肉骨茶 蘿蔔0. 肉骨茶包. 豬肉C	6	2	2	2	8	1
★ 10/20	一	雜糧飯	吮指雞翅*1 雞翅C/炸	麻辣燙 四分干. 金針0. 高麗0. 泡麵/燻	乾煸肉末 敏豆T. 絞肉C. 紅蘿蔔0/炒	薑絲冬瓜湯 薑絲. 冬瓜0. 豬肉片C	6	2	2	2	8	2
★ 10/21	二	白米飯	糖醋雞丁 雞肉C/燒	香濃咖哩 洋芋0. 紅蘿蔔0/煮	鮮脆花椰 花椰菜C. 木耳0. 肉絲C/炒	港式酸辣湯 豆腐. 筍絲. 紅絲0. 蛋0	6	2	2	3	8	2
★ 10/22	三	紅蔥滷肉飯	蒜香里肌排*1 里肌排C/燒	沙茶豆腐 沙茶. 豆腐. 大白菜. 金針菇/煮	紅燒蘿蔔 番茄0. 蘿蔔0. 紅蘿蔔0. 海帶結/煮	紅豆湯 紅豆T. 00	6	2	2	2	8	6
★ 10/23	四	紫米飯	味噌燒雞 雞肉C. 高麗菜0. 紅蘿蔔0/燒	酸甜燒餃*2 水餃C/燒	芙蓉蒸蛋 蛋0. 蔥0. 紅蘿蔔0/蒸	榨菜肉絲湯 榨菜. 肉絲C	6	2	2	2	8	5
10/24	五	~光復節補假一天~										
★ 10/27	一	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁C. 南瓜0/燒	紅燒油腐 油腐. 青蔥0/燒	鹹水時蔬 高麗菜0. 金針菇0/煮	紫菜蛋花湯 紫菜. 蛋0	6	2	2	2	8	1
★ 10/28	二	小米飯	日式咖哩雞 洋芋0. 紅蘿蔔0. 雞丁C/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸C/炸	蝦香蒲瓜 蒲瓜0. 紅蘿蔔0. 絞肉C. 蝦皮/煮	粉絲冬菜湯 冬菜. 粉絲. 肉絲C	6	2	1	2	8	0
★ 10/29	三	主廚拌麵	京都炸豬排*1 豬排C/炸	滷香世家 酸菜心. 素肚. 四分干/滷	蛋酥白菜 大白菜0. 蛋0. 木耳0/煮	番薯芋圓湯 地瓜T. 芋圓	6	2	1	3	8	3
★ 10/30	四	海苔香鬆飯	三杯塔香魚 魚丁0. 九層塔0. 豆干/燒	番茄炒蛋 蛋0. 番茄0. 洋蔥0/炒	家常燉蘿蔔 蘿蔔0. 紅蘿蔔0. 香菇0. 絞肉C/煮	風味海結湯 海結. 豆芽0. 豬肉片C	6	2	2	2	8	1
★ 10/31	五	白米飯	台式燒腿排*1 雞腿排C/燒	玉米燴毛豆 玉米0. 毛豆仁0. 洋芋0/燒	肉末香筍 筍0. 絞肉C. 紅蘿蔔0/炒	豆薯雞湯 雞丁C. 豆薯0. 鮮菇0	6	2	2	2	8	4

★ 標示為三章一0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